
Разгоним кровь — насыплем в тапки гречку стр. 11
Здоровье Медицина Жизнь
№2 (634) 2021
АйболиТ
16+
У жителей Земли снижается давление
Сенсация стр. 5
www.aybolit.ru
Таблетка сотрёт плохие мысли
ЛЕГЕНДАРНЫЙ БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА
65 ЛЕТ - А ВЫГЛЯДИШЬ И ЧУВСТВУЕШЬ НА 35
Меня зовут Людмила, мне уже 65 лет. Болячек накопилось за всю жизнь видимо-невидимо… Как все вынуждена поддерживать свое здоровье. Денег трачу кучу – а толку в итоге мало! Когда думала, что так и придется до конца выживать, а не жить – встретила бывшую сотрудницу. Не виделись мы уже больше 30 лет. Я остолбенела, когда ее увидела – с тех пор она почти не изменилась. Выглядит не старше 35, ей Богу! Вот я и сходу сказала ей, как она отлично выглядит. И спросила, как ей это удается? «А ты не слышала про академика Болотова?» – ответила она. Б. В. Болотов – известный академик, изобрел Бальзам, который уже давно известен в народе, как «царская водка». Я тогда сразу поняла, о чем речь. Ведь читала книги его, а еще в 90х все передовые газеты писали о нем и его изобретениях. А чаще всего писали о том, как он помог многим избавиться от проблем со здоровьем. Кстати, академику уже 90 лет и он прекрасно себя чувствует, а это уже говорит о многом! Свой Бальзам академик Болотов рекомендует принимать для:
• нормализации давления и сахара;
• уменьшения боли в спине и в суставах;
• нормализации зрения;
• общего омоложения организма.
Стою, смотрю на подругу и думаю – без сомнений закажу и себе Бальзам Болотова.
250 ml 1190 руб
400 ml 1250 руб
500 ml 1640 руб
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28
Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, антр. 1 эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19. БАД
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
БЕСПОКОЯТ СУСТАВЫ?
НОВЕЙШИЙ, УСИЛЕННЫЙ, НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
"Огненный Корень - Надежные Суставы"
от Алтайского производителя "Здоровая Семья".
Разработан специально для опорно-двигательного аппарата, из природного сырья, наивысшего качества.
ТОЛЬКО С 20 ЯНВАРЯ ПО 1 ФЕВРАЛЯ
Получите 2 упаковки
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!
Успейте заказать по номеру:
ВАШ ПРОМОКОД: 2220
8-800-301-67-68 (звонок по России бесплатный)
WWW.ZS-ALTAY.RU
*Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате, порядке проведения можно узнать по телефону 8-800-301-67-68
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН 643201810877 ОГРНИП 319645100051779.

Антибиотик «на всякий случай»

Почему эти препараты не стоит принимать для профилактики и лечения COVID-19.

Антибиотики — это мощный лечебный инструмент, ими надо уметь пользоваться. Иначе они становятся не только бесполезными, но и опасными. Неумеренное употребление антибиотиков чревато тяжелыми последствиями. Вы убиваете полезные бактерии, которые постоянно присутствуют в кишечнике. Врачи называют их микробиомом. Он отвечает за выработку иммунитета.

Больным с COVID-19 антибиотики назначают только в крайнем случае, если развиваются бактериальные осложнения. Для профилактики, на всякий случай, принимать антибиотики не нужно. «Посадив» ими иммунитет, вы будете долго и тяжело переносить даже обычные простудные заболевания. А токсичное действие антибиотиков на печень и почки может закончиться лекарственным гепатитом или нефритом. Кроме того, присутствующие в верхних дыхательных путях микроорганизмы становятся нечувствительными к антибиотикам. И, когда будет необходимо их назначение, пациенту они уже не помогут. Это проблема XXI века. Бактерий, на которых не действуют антибиотики, становится все больше. И все тяжелее врачам справляться с инфекционными заболеваниями.

Не стоит увлекаться и противовирусными препаратами. Их влияние на коронавирус пока никак не доказано, а вот побочные действия на организм они тоже оказывают. По мнению врачей, для профилактики лучше всего носить маску и соблюдать дистанцию.

ЕСЛИ ТЫ УПАЛ И ВСТАЛ НЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ, ЗНАЧИТ, ТЫ НЕ УПАЛ, А НАКЛОНИЛСЯ.



Полезно знать

● Зола корней подсолнуха поможет избавиться от экземы. Разведите золу кипятком до кашицеобразного состояния и горячей (но так, чтобы не обжечься) приложите к больному месту. Держите до остывания. А от запора золу надо принимать раз в день — утром натощак по 1 чайн. ложке. Через 2-3 недели пищеварение налаживается, и принимать золу не надо.

● Морковь от камней в почках и мочевом пузыре. Измельчите семена моркови в порошок и принимайте по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Или залейте 1 ст. ложку семян 1 стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 12 часов, процедите. Принимайте настой теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

Новости

Подсказка для онкологов — диагноз диабет

Американский гастроэнтеролог доктор Майкл Уоллес заявил, что кроме МРТ, которое выявляет кисты поджелудочной железы, небольшие карманы с жидкостью, которые увеличивают риск развития онкологии, существует подсказка, позволяющая выявлять опухоль на ранней стадии. Речь идет о неожиданном диагнозе диабет. Рак поджелудочной железы вызывает диабет.

Таблетка сотрёт плохие мысли

Никто из ученых не знает точно, где хранятся наши воспоминания. Но нашли один белок, который производится, когда нужно что-то запомнить. Зная об этом, они создали препарат, который стирает плохие воспоминания. Даже если травмирующее событие произошло всего несколько месяцев назад. Приняв такой препарат, человек забывает и то, что забыть нереально. Пилюля не вредит мозгу. По словам ученых, она незаменима для ветеранов войны, для людей, переживших насилие, автокатастрофу и тех, кто не может смириться с утратой близких.

Сегодня так лечат позвоночник

Российские медики начали лечить болезни позвоночника малыми нагрузками. В отличие от всех известных методик эта не только снимает боль, но и активизирует кровоток, разрабатывает суставы. Официальное название новой технологии «пятый позвонок». Полноценную жизнь вернули 500 пациентам.



Диагноз фарингит

ФАРИНГИТ — ЭТО ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЗАДНЕЙ СТЕНКИ ЗЕВА, ТО ЕСТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ГЛОТКИ.

Человек жалуется на першение в горле, болезненность при глотании, особенно при сглатывании слюны (так называемый пустой глоток). Досаждает сухой кашель, постоянное желание прокашляться, «прочистить» горло. Обычно протекает при нормальной температуре, лишь иногда она поднимается, но не выше 38° С.

Провокатором чаще всего выступают вирусы. Бактериальный фарингит встречается реже. Основная причина развития фарингита — нарушение носового дыхания. Если заложен нос, например, при насморке, при воспалении придаточных пазух или разрастании аденоидов, человек вынужден дышать ртом. В этом случае слизистая оболочка ротоглотки быстро пересыхает, легко переохлаждается и при случае инфицируется патогенными микроорганизмами, а их всегда много в воздухе. К тому же слизь, стекающая из носоглотки при насморке, способствует распространению воспаления глубже. Если организм ослаблен после перенесенных заболеваний, переутомления, недостатка витаминов или плохого питания, он становится более уязвим для инфекции.

Острый фарингит, как правило, не опасен, однако лечить его нужно своевременно и правильно. Иначе он способен преподнести сюрпризы. Во-первых, фарингит может принять хроническую форму. Это значит слизистая истончается все больше, а боль в горле и кашель то пропадают, то возвращаются снова. Во-вторых, воспалительный процесс может спуститься ниже, то есть перейти на гортань (в ларингит) и трахею (трахеит). Возможно формирование абсцесса (скопление гноя) вокруг миндалин, на задней стенке горла, в жировой ткани. И самое печальное: человек, решивший, что у него фарингит, может легко ошибиться и пропустить начало, например, ангины. Вот почему так важно своевременно обратиться к врачу для установления точного диагноза и назначения курса лечения. Антибиотики при фарингите будут только во вред. Полезную микрофлору они уничтожат, а болезнь не остановят.

А. Г. Новикова, лор, врач высшей категории



Такой случай

Пусть живёт гармошка

Дед Иван был заядлым гармонистом. Его звали на свадьбы, юбилеи, дни рождения.

Хотя дед был самоучкой, играл на гармошке ладно. Когда старик умер, гармошку мама забрала себе как память об отце. С тех пор она сиротливо лежала на полке в шкафу. А недавно мама проводила ревизию, и на глаза ей попалась дедушкина гармонь. Решила ее продать, мол, все равно лежит без надобности, место занимает. Нашла объявление, позвонила. Вскоре приехал покупатель. Осмотрев гармонь, мужчина вздохнул и похвалил инструмент: «Гармошка старинная, сейчас таких уже не найдешь». Попробовал поиграть. Удивительно, но молчавшая 20 лет гармонь ожила, да так весело заиграла!

А через два дня маме дедушка Иван приснился — довольный, счастливый. Значит, мама все сделала правильно, дед одобрил ее решение.

Елена, Красноярский край



Нет аппетита?

ИЗМЕЛЬЧИТЕ СВЕЖУЮ КОЖУРУ 3-4 МАНДАРИНОВ И ЗАЛЕЙТЕ 250 МЛ ВОДКИ. НАСТАИВАЙТЕ НЕДЕЛЮ, ЕЖЕДНЕВНО ВСТРЯХИВАЯ. ЗАТЕМ ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 20-25 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

У меня мёд с имбирём на все случаи жизни

У меня всегда под рукой надежное средство — смесь меда с имбирем. Оно прекрасно помогает справиться с судорожным простудным кашлем, удушьем во время приступа астмы, головной болью. Это также надежное средство от тошноты, причем даже во время беременности. Готовить целебный мед просто. Смешиваю в равных пропорциях мед и порошок имбиря до получения однородной массы. Храню в стеклянной баночке с закручивающейся крышкой. Принимаю по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды. А во время простуды я завариваю липовый цвет и пью вприкуску с имбирным медом. От такого угощения простуда мигом проходит. Естественно, если есть аллергия на мед, лечение имбирным медом противопоказано.

С. Н. Гарифьянова, Уфа, Башкортостан

На лекарствах в космосе не экономят

КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЫЕ, КРЕПКИЕ ЛЮДИ В КОСМОСЕ СИДЯТ НА ТАБЛЕТКАХ? НО ЭТО ТАК.

Медикаменты принимают почти все астронавты, работающие на международной космической станции.

Из шести членов экипажа во время 5-6-месячных полетов на МКС в 2017 году лишь одному не потребовались таблетки. Зато пятеро других астронавтов принимали по четыре препарата в неделю. В бортовой аптечке на американском сегменте был солидный запас лекарств.

С какими недугами сталкиваются люди в космическом полете? Болячек на орбите появляется много. Например, ухудшается зрение из-за отека диска зрительного нерва и уплощения глазного яблока, причем у всех. Острота ближнего и дальнего зрения ухудшалась у каждого четвертого астронавта в коротких полетах и у 60% — в длительных.

Нередки случаи аритмии, конъюнктивита, запоров, сыпи на коже. А еще боли в мышцах и суставах из-за ушибов и растяжений, травмы, аллергические реакции, вздутие живота — метеоризм. Из-за сквозняков порой возникают миозиты (воспаление мышц). У многих космонавтов постоянные проблемы со сном, поэтому приходится регулярно принимать снотворные. Их используют на орбите в 10 раз чаще, чем на Земле. Выяснилось, что в космосе снотворные помогают плохо. Нередко астронавтам приходится принимать ночью вторую дозу, чтобы уснуть.

В орбитальном полете резко снижается иммунитет, человек уязвим для вирусов и бактерий. В организме активизируются спящие микроорганизмы. У каждого второго астронавта в слюне и моче, доставленных с МКС, обнаруживают больше вирусов герпеса, чем до полета или после приземления.

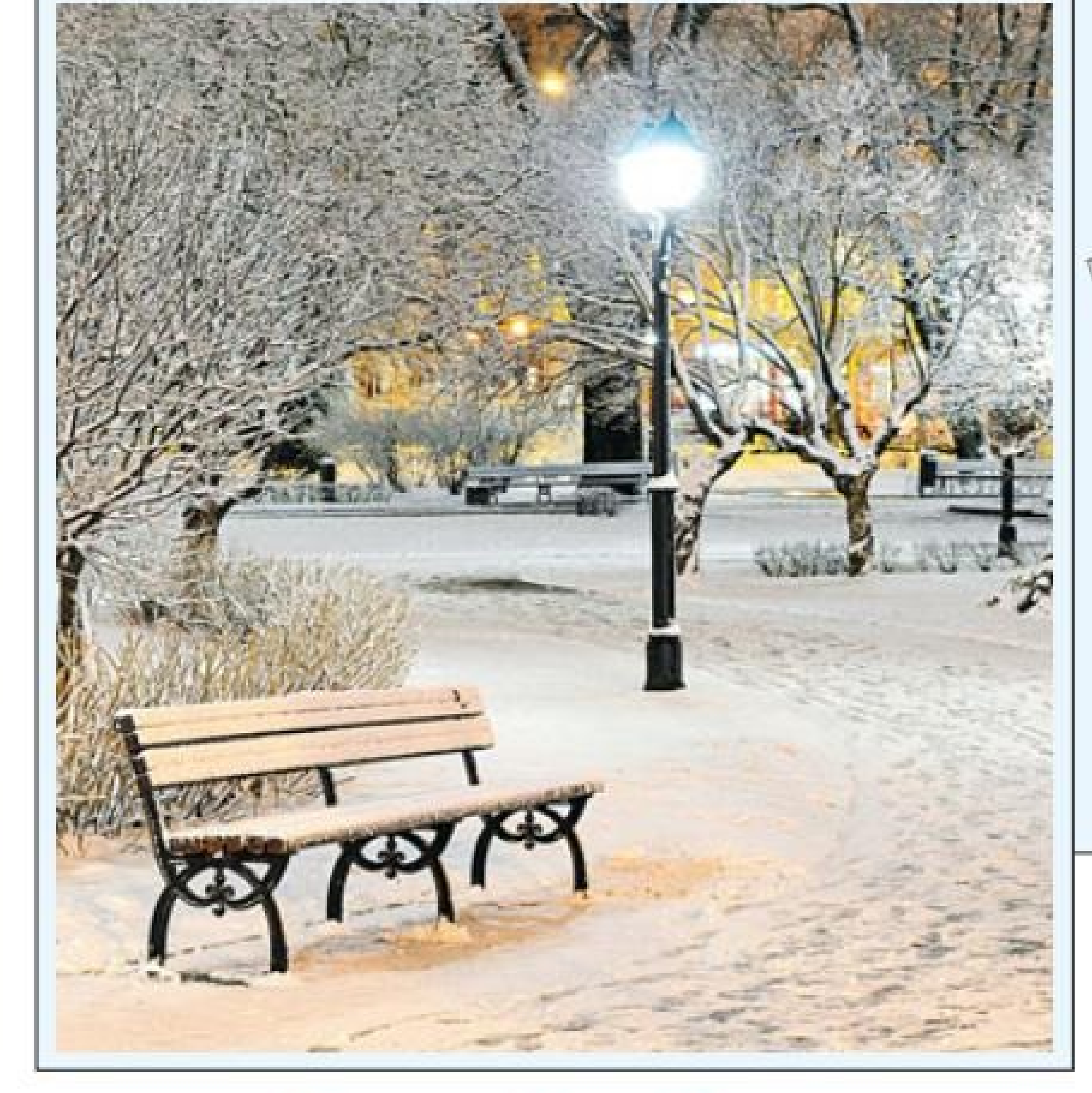
Чаще всего на орбите принимают оксиметазолин, золпидем, залеплон, флуразепам, аспирин, прометазин, темазепам, псевдоэфедрин, симетикон, бисакодил, декстроамфетамин, фенилэфрин, ибупрофен... А в прошлом году ученые обнаружили невероятное: в невесомости кровь космонавта в верхней части тела может вдруг изменить направление и двигаться по вене в обратную сторону. Возможен и застой. Самое страшное при этом — появление тромба. Удивительно, но столь важное открытие сделано спустя 58 лет после начала пилотируемых полетов. У одного звездоплавателя, который уже вернулся на Землю, нашли в вене сгусток крови. У другого члена экипажа образовался тромб. Ситуация грозила летальным исходом. Медики назначили прием антикоагулянтов для лечения венозного тромбоза и постоянно наблюдали за пациентом. Сейчас этой проблемой ученые занялись вплотную.

Приметы

■ ЕСЛИ 1 ЯНВАРЯ ВЫ СЛУЧАЙНО РАЗБИЛИ ПОСУДУ ИЛИ ИГРУШКУ С ЕЛКИ, ТО ЦЕЛЫЙ ГОД БУДЕТЕ СЧАСТЛИВЫМ.

■ ДЛЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В СЕМЬЕ В ЭТОТ ДЕНЬ НАКОРМИТЕ БЕЗДОМНОЕ ЖИВОТНОЕ.

■ ПРОСНУВШИСЬ УТРОМ, ОБОТРИТЕ ДРУГ ДРУГА КРУПНОЙ КУПЮРОЙ, ЧТОБЫ ДЕНЬГИ ЛИПЛИ КРУГЛЫЙ ГОД.



Цистит прошёл через три дня

Когда прошлой весной я сильно промочила ноги и заболела острым циститом, вспомнила старинный бабушкин рецепт. Она в таких случаях лечилась почками осины, которые сушила весной и заготавливала на весь год. А в сезон можно использовать свежие почки. Я лечилась так: заливала 1 чайн. ложку нарезанных осиновых почек 1 стаканом кипятка, доводила до кипения. Потом час настаивала, процеживала и пила по 1/4 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Цистит прошел после трех дней приема целебного отвара. Во время лечения надо пить много воды, чтобы вымыть бактерии из мочевого пузыря.

Т. Н. Романцева, Воронеж

От кашля снадобье

Лекарство от кашля готовлю так: смешиваю по 2 ст. ложки сушеных листьев смородины и мать-и-мачехи. Заливаю 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, добавляю небольшой кусочек тертого корня имбиря, настаиваю полчаса, процеживаю и пью по стакану 2-3 раза в день, добавляя 1 чайн. ложку меда и дольку лимона. Таким настоем можно также полоскать горло.

Т. И. Лысенко, Пермский край

У сестры руки поразила экзема...

Хочу поделиться рецептом лечения экземы. Он помог моей сестре справиться с этим заболеванием. В 1 л молочной сыворотки она положила стакан измельченного чистотела. Смесь подогрела, не доводя до кипения. Опустила в лечебную жидкость руки и держала до тех пор, пока отвар не остыл. После этого смазывала руки жирным кремом для рук. Делала такие лечебные ванночки в течение двух недель — и кожа очистилась.

А. С. Нынь, Краснодарский край

Куркума–доктор

■ Обожглись? Смешайте куркуму с соком алоэ до получения густой массы. Нанесите ее на место ожога. Такая мазь снимает боль, дезинфицирует, заживляет.

■ Чтобы поднять гемоглобин, 1/3 чайн. ложки специи с медом съедайте натощак 1-2 раза в день.

■ При сахарном диабете куркуму нужно принимать с мумие (500 мг куркумы с 1 таблеткой мумие) 2 раза в день.

■ У вас астма? Попробуйте принимать натощак смесь порошка куркумы с молоком (1/3 чайн. ложки на 1 стакан молока).

Намотай на ус

ТЕСНАЯ обувь способствует появлению мозолей, искривлению стоп, развитию грибковых заболеваний.

СТЯГИВАЮЩИЕ джинсы, плавки, трусы у мужчин нарушают потенцию и могут стать причиной бесплодия.

НЕРЕДКО тугие нейлоновые трусики у женщин вызывают геморрой, грибковые заболевания, являются одной из причин развития рака матки, мочевого пузыря, яичников, прямой кишки.

ПРИЧИНОЙ развития рака молочной железы может быть тугой бюстгальтер.

ЕСЛИ талия туго перетянута ремнем или резинкой, нарушаются лимфодренаж и кровоток в нижней области таза. Это отрицательно сказывается на работе почек, половых органов и ног.

ТУГИЕ эластичные гольфы и носки способствуют развитию варикозного расширения вен.

Побочный эффект

Чем для меня особенно интересна жизнь, так это неожиданностью последствий происходящих в ней событий.

Вот например: на самом излете лета меня покусала собака. Моя собственная, пшеничный терьер, мирный и ласковый пес. По неизвестной причине воспылал он лютой ненавистью к огромному кобелю с другого конца дачного поселка. И каждый раз, как наши пути пересекались, бросался в драку, невзирая на превосходство того в габаритах. Случилась битва и на этот раз, мирный исход не предвиделся.

Конечно, я бросилась выручать друга, за что и поплатилась — в боевом экстазе он забыл, кем я ему прихожусь. Возвращались оба окровавленные, и, если собачьей жизни уже ничего не угрожало, мне медицинская помощь была необходима.

Травматолог в местной больнице обработал раны, сделал укол против столбняка и настоял на прививке от бешенства. Аргумент был весомый: обе собаки привитые, но все лето бегают по лесам-полям и, значит, контактируют с ежиками, часто зараженными бешенством. На прощание врач — так, между делом, — предупредил, что мне нельзя употреблять алкоголь. Пришлось смириться, хотя снять стресс от кровавой драмы я собиралась как раз с помощью коньяка. На повторном приеме я поинтересовалась запретом на алкоголь. Эскулап не только подтвердил, но и уточнил: воздержание аж на полгода. Дома, обдумывая свое житье-бытье в свете предстоящих многочисленных торжеств, решила заглянуть в интертнет. И там не нашла утешения: культура, которую мне ввели как прививку от бешенства, в контакте со спиртом приводит к летальному исходу. Алкогольный вопрос отпал. Тут-то и началось самое интересное.

Весть о происшествии разнеслась по поселку, и соседки живо интересовались моим самочувствием. Дабы разнообразить рассказ, я сообщила одной из них о запрете на спиртное. Поохав, она вдруг задумалась: «Вот бы моего мужа собака покусала, а то ведь пьет...» Посмеялись вроде бы шутке и разошлись. На следующий день другой сосед, не раз лечившийся от пьянства, неожиданно попросил: «Пусть твой пес меня тяпнет, а то я опять развязал». После третьего предложения я решила больше не афишировать такой способ борьбы с исконно русским недугом. Народ у нас доверчивый, безбашенный. Сам же пес вымолил у меня прощение послушанием и лизанием рук. Мы с ним изменили маршрут прогулок, чтобы не встречать заклятого врага. Раны же мои заживали медленно — не как на собаке.

Анна, Ростовская обл.

Чуть поцарапаюсь — на ноге открывается рана, а потом язва...

Я провизор. Многих лечу и помогаю советами, а вот сейчас сама себе помочь не могу. У меня после рождения сына тромбофлебит, варикозное расширение поверхностных вен. Чуть поцарапаюсь — открывается рана, а потом и язва, которая никак не хочет заживать. Как быстрее заживить язву?

Маргарита Кучумова, Дагестан

Для заживления трофических язв используют компрессы с желатином с различными добавками, например с мумие. Но самое главное в борьбе с трофическими язвами — улучшить состояние сосудов и лимфотока. Как? Делать простое упражнение: приподнимитесь на пальцах на 3-4 см от пола и плюхнитесь на пятки, ударив ими об пол. Такие удары помогают возврату венозной крови и облегчают работу сердца. Упражнение надо делать 2-3 раза в день по одной минуте.

Для укрепления стенок кровеносных сосудов в организме должно быть достаточное количество витамина С и рутина. А чтобы не было тромбов, лечитесь пиявками. Хороший результат дают и готовые препараты в виде мази, содержащие слюну пиявки — гирудин. Помогают справиться с варикозным расширением вен специальные эластичные колготки и чулки.

Ноги несут нас по жизни. Если с ними начинаются проблемы, ничему не рад. Кстати, при болезнях ног молятся Серафиму Саровскому. У него от долгого стояния на коленях были незаживающие раны.

Лилия Сергеевна Новикова, народный целитель

Пригодится

■ КАМНИ В ПОЧКАХ? ПЕЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПО 1 СТАКАНУ НАСТОЯ ЯБЛОЧНОЙ КОЖУРЫ ИЛИ СУШЕНЫХ ЯБЛОК.

■ ГЛАЗА КРАСНЕЮТ И СЛЕЗЯТСЯ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ ЧЕРЕМУХИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. СМОЧИТЕ В НАСТОЕ ВАТНЫЕ ДИСКИ И ПРИЛОЖИТЕ К ГЛАЗАМ НА 15 МИНУТ.



Что нельзя при диабете

Гипертонию, диабет и высокий уровень холестерина врачи называют смертельным треугольником. Когда эти факторы совпадают, разрушение сосудов идет особенно быстро, провоцируя сердечно-сосудистые болезни и раннюю смерть.



* Рекомендуется дробное питание — 5-6 раз в день. Запрещаются сахар, варенье, шоколад, мороженое, квас... Ограничение углеводов — это не прихоть медиков, а суровая необходимость. Фрукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (виноград, инжир, дыни, бананы), можно включать в рацион в ограниченных количествах, как и мед. Надо контролировать количество хлеба, круп, картофеля. Животные жиры лучше исключить. Основой рациона должны стать овощи, а мясо и рыба — лишь дополнением. Важно правильно готовить пищу: ничего жареного, лучше отваривать или готовить на пару.

* При очень большом уровне сахара (более 17 ммоль/л) воздержитесь от физических нагрузок. И ни в коем случае не сочетайте физическую нагрузку с приемом алкоголя, даже пива, так как возможна гипогликемия — резкое снижение сахара. Это чревато сердцебиением, внутренней дрожью. Лицо покрывается холодным потом. Возникает такая слабость, что человек падает в обморок.

Диабетики нередко живут дольше так называемых здоровых людей. Ведь болезнь требует самодисциплины, отказа от вредных привычек и здорового образа жизни.

* При диабете II типа у пациентов, как правило, имеется лишний вес. Не стоит сильно уповать на диабетические продукты. Никакие батончики на сорбите вам не помогут. После них сахар в крови действительно не повысится, но вы получите такое же количество калорий, как если бы съели обычную конфету.

* Гипертонию, диабет и высокий уровень холестерина врачи называют смертельным треугольником. Когда эти факторы совпадают, разрушение сосудов идет особенно быстро, провоцируя сердечно-сосудистые болезни и раннюю смерть.

* Если есть проблемы с глазами, не стоит париться в бане, принимать горячую ванну — от этого могут лопаться кровеносные сосуды.

* Будьте осторожны, используя нетрадиционные методы лечения диабета, — пиявки, разбавленный бензин, уринотерапию, различные БАДы. Даже если они не принесут вреда, заменить жизненно важный инсулин они не могут. Народная медицина дополняет, но не подменяет лечение диабета.

* Покупая готовые соки, консервы, йогурты, обязательно смотрите, не содержат ли они глюкозу. А после употребления на всякий случай проверьте сахар в крови. И никакой кока-колы и спрайта! Из алкогольных напитков меньшим злом будут сухие вина, водка и джин.

* Нельзя носить обувь, которая узка, жмет, натирает, — это может привести к возникновению язв на ступнях. Обувь должна быть на невысоком каблуке или без каблука с широким носком. Не стоит пользоваться магнитными стельками.

* Не прижигайте ранки спиртом, йодом и зеленкой. Для этой цели лучше использовать перекись водорода. Чтобы избежать диабетической стопы, не парьте ноги и не ставьте горчичники на пятки. Самостоятельно не срезайте мозоли и не подрезайте уголки ногтей.

В. Г. Радченко, эндокринолог, врач II категории

Прикинь на себя — *Есть такая проблема*

Беспорядок в доме

ВОЗМОЖНО, ПРИЧИНА В ТОМ, ЧТО У ЕГО ХОЗЯИНА ЕСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ. ТО, В КАКОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕК СОДЕРЖИТ СВОЙ ДОМ, МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ МНОГОЕ О НЕМ.

Он прячет свое барахло. На первый взгляд квартира может показаться красивой и чистой. Все вроде бы лежит на своих местах, книги организованно и упорядоченно размещены на полках, комната оклеена свежими обоями. Но нужно заглянуть в шкафы. Окажется, что они забиты скомканной и неопрятной одеждой, разбитыми предметами. В общем, беспорядок в доме попросту скрыт. Такие личности, если что-то делают, то для того, чтобы произвести правильное впечатление на других. Они не избавляются от старых вещей. Для них привлекательный с виду дом важнее чистого.

Без ремонта проживу. Есть люди, которые долгое время живут с протекающим краном и трубами, разбитыми окнами или рваными обоями. Старые вещи у них хранятся в коробках, а не выбрасываются — вдруг пригодится. Покупка нового и ремонт откладывается на неопределенный срок. Свой дом хозяин воспринимает как временное место жительства и ведет себя так, как будто скоро должен переехать, а может, ждет серьезных перемен в жизни. Такие люди склонны ожидать светлого будущего, не делая при этом ничего. Они просто терпят, надеясь, что кто-то изменит их ситуацию.

Грязный рабочий стол. Рабочее место раскрывает характер человека. Кто-то аккуратно размещает свои бумаги в файлах и папках, а у других они разбросаны. Канцелярские принадлежности, ноутбук покрыты пылью. Психологи утверждают, что грязный стол — признак творческой личности. Очень вероятно, что у человека появляются спонтанные творческие идеи, и какие-то предметы на столе всегда должны быть под рукой. Но грязным стол может быть и у человека недостаточно зрелого для взрослой жизни.

Раковина, корзина для белья или мусорный бак полны. Некоторые хозяева не любят заниматься уборкой. В таких домах мусор на балконе, посуда в раковине. Они оправдывают свое ничегонеделание отговорками, например, «нет времени», «лень» или «сделаю это завтра».

Как будто в доме никто не живет. Их будто используют только для сна. Жилище очень чистое с минимальным количеством мебели и без посуды. Иногда нет даже холодильника. Такому жилищу будут рады разве что студенты. Обычно, когда человек становится старше, он хочет больше комфорта в своей жизни. Если же этого не происходит, скорее всего, у жильца имеются психологические проблемы.

На кухне остатки пищи. Кухня обычно не самое чистое место в доме. Грязь, пятна, остатки пищи... Даже те люди, которые не любят уборку, стараются свою кухню содержать в чистоте. Но есть и такие, кто мирится с грязной кухней, потому что ленивы. Это также признак депрессии. Просто хозяева не считают важным наводить чистоту.

Всегда грязная ванная. Чистота в ванной означает, что человек заботится о своем теле и своем комфорте. Если в ванной комнате есть только бритва и обмылок — это явный признак, что хозяин находится в состоянии стресса.

В доме много ненужных вещей. Некоторые любят собирать вещи или цепляются за них, даже если это разбитая посуда, неработающие часы, сломанная мебель, неисправные велосипеды. Возможно, хозяин по своей природе консервативен и не любит что-то менять. В худшем случае он скопидом. Бесполезный мусор в жилище и беспорядок указывают на невротическое расстройство.

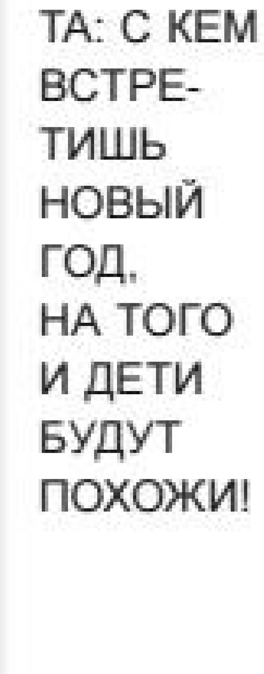
Слишком чисто. Наводить порядок в доме похвально.Но когда человек одержим этим и даже не приглашает гостей, чтобы не нарушить порядок, это говорит о том, что у хозяина стресс. Работа по дому отвлекает от неприятных мыслей.

Л. М. Орешкина, семейный психолог

У жителей Земли снижается давление

Более 10 лет Всемирная организация здравоохранения в 21 стране мира отслеживала уровень давления у населения.

За этот период оно снизилось на 2,26 мм рт. ст., причем особенно заметно у женщин. И не только у гипертоников, которые принимают лекарства от давления, но и у гипотоников. Возможно, глобальное снижение артериального давления объясняется изменением пищевого поведения людей. Мы стали потреблять меньше соли и больше овощей и фруктов. Это хорошая новость, означающая, что инфаркты и инсульты на Земле будут случаться реже.



НАРОДНАЯ ПРИМЕТА: С КЕМ ВСТРЕТИШЬ НОВЫЙ ГОД, НА ТОГО И ДЕТИ БУДУТ ПОХОЖИ!



Полезно знать

● Развитие катаракты замедляет сок моркови с медом. Возьмите пипеткой 2 капли меда из ячейки сот и 2 капли свежего, только что выжатого сока моркови. Смешайте в ложке и закапывайте в глаза — по 2 капли утром и вечером.

● Образовалась катаракта? Смешайте процеженный сок одной средней луковицы со стаканом кипяченой воды. Добавьте 1 десертную ложку меда и тщательно перемешайте. Закапывайте в глаза по 1-2 капли 1 раз в день.

● Срежьте с яблока верхушку, удалите сердцевину, залейте в углубление мед и закройте отверстие верхушкой. Через 2 дня медово-яблочный сок перелейте в стеклянный пузырек и закапывайте в глаза по 2 капли утром и вечером при катаракте.

На приёме у офтальмолога

Кровавое пятно в глазу...

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ГЛАЗ НЕ ЗАКРЫВАЕТСЯ...

Маме 61 год. У нее случился микроинсульт. Половину лица перекосило. Один глаз дряблый, полностью не закрывается. Недавно на нем появилась мутная пленка. Она несколько раз в день сходит. А недавно заметила, будто у мамы на зрачке образовалась как бы выемка, будто в желе ложкой зачерпнули. Сам глаз как бы навыкате, испещрен сосудами. Этим глазом мама плохо видит, изображение двоится. На прием к врачу сходить не можем, мама лежачая...

О. Ванян, Московская обл.

Из-за инсульта нарушилось питание глаза и нервная проводимость. То, что вы описываете, очень похоже на эрозию роговицы. Если проявились сосуды, значит, идет воспалительный процесс. Вызовите на дом офтальмолога, он пропишет лечение. Без лечения можно глаз потерять.

Появление извилистого, как змейка, сосуда на конъюнктиве может свидетельствовать о застойной глаукоме.

КРАСНОТА ИЗ-ЗА ВЫСОКОГО ХОЛЕСТЕРИНА?

Мне 70 лет. У меня высокий холестерин. Врачи говорят, что из-за этого глаза красные — на них сеточка и пятна. Как от этого избавиться?

С. В. Лаврунин, Ставропольский край

При атеросклерозе сосуды ломкие. Чтобы болезнь не развивалась, надо снижать холестерин, не допускать скачков давления. А еще проверить уровень сахара в крови. Иногда, осмотрев сосуды глазного дна, именно офтальмолог первым ставит диагноз диабет. Пациент об этом еще и не подозревает. Опасно, если сосуд разорвался внутри глаза и пострадало, например, глазное дно. Существует так называемый симптом кобры: извитой, зигзагообразный, как змейка, сосуд появляется на конъюнктиве. Он может свидетельствовать о застойной глаукоме. «Кобра» возникает из-за повышенного внутриглазного давления. Это грозит глаукомой.

ГОВОРЯТ, ЭТО СИМПТОМ ГИПЕРТОНИИ, НО...

У мужа раз в несколько месяцев на глазу появляется красное пятно. Говорят, это симптом гипертонии. Но у него давление не выше 150 на 90, и муж его не чувствует. А вот кровавое пятно в глазу выглядит ужасно. Чем закапывать глаз, когда разорвался сосудик?

М. Я. Мещерякова, Орловская обл.

Нормальное артериальное давление — 120 на 80, а не 150 на 90. Вашему мужу надо обязательно лечить гипертонию, тем более что кровоизлияния в глаз (а это опасный сигнал) у него повторяются. Хорошо, что у вас не случился инсульт (кровоизлияние в мозг) или инфаркт (в сердце), а страдает только глаз. Ситуация поправима. Врач должен назначить специальные рассасывающие глазные капли. Можно делать примочки с отварами трав, например с ромашкой. Иногда делается однократно гормональный укол под глаз и назначаются на два-три дня (не больше) гормональные капли. При сильном кровоизлиянии приходится идти на операцию — убирать кровь, чтобы не образовались сгустки. Рекомендуем закапывать протекторы глаза — капли, в состав которых входят метилцеллюлоза, гиалуроновая кислота, витамины группы B, трегалоза.

С. И. Татаркина, офтальмолог, врач II категории





Прикинь на себя

Устал на ровном месте?

Возможно, вашему организму не хватает железа. Врачи утверждают, что дефицит этого микроэлемента испытывают многие россияне, но даже не догадываются об этом.

— Если уровень гемоглобина в норме, можно не беспокоиться?

— Часто бывает, что гемоглобин в норме, а запасы железа уже истощены. Стопроцентное подтверждение такого состояния — низкий уровень ферритина. Развитию железодефицита могут послужить заболевания желудочно-кишечного тракта, а у женщин — гинекологические проблемы. Как показывает практика, железа недостаточно в организме у каждого третьего россиянина. Что касается симптомов, то лучше их не дожидаться. Любой человек должен сдавать обычный анализ крови хотя бы раз в год. Чаще выполнять общий анализ крови и проверять уровень ферритина нужно, если вы начали чувствовать при обычной физической нагрузке необъяснимую слабость. Если к этому добавляются одышка, чувство нехватки воздуха в плохо проветриваемом помещении (хотя раньше вы спокойно переносили такую обстановку), предобморочное состояние, ломкость и истощение ногтей, выпадение волос, извращение вкуса (хочется есть сухую гречку или мел), пора идти к врачу. Чтобы определить причину железодефицита, необходимо пройти обследования. Женщинам в первую очередь идти к гинекологу, поскольку истощить запасы железа могут обильные менструации. Второй шаг — надо, как говорят в народе, «проглотить шланг». Биопсия, которую проводят во время этой процедуры, поможет найти причину нарушения всасывающей способности желудка. Если она снижена, то человек не получает многие полезные вещества, в том числе и железо.

Развитию железодефицита могут послужить заболевания желудочно-кишечного тракта, а у женщин — гинекологические проблемы.

— Значит, нужно лечить желудок?

— Да, это так. Если всасывающая способность желудочно-кишечного тракта снижена, то сколько бы человек говядины или субпродуктов ни ел, организм получит железа меньше, чем надо. Невозможно восполнить его запасы с помощью одних лишь продуктов. Ни одна анемия не лечится только диетой, поскольку для лечебного эффекта железа в продуктах недостаточно. Некоторым пациентам врач назначает прием специальных препаратов. Тут тоже надо быть осторожным. От таблеток передозировки не будет: организм лишнее выведет сам. А вот внутримышечные и внутривенные инъекции могут вызвать переизбыток железа, а это опасно для здоровья. Поэтому нельзя заниматься самолечением, уколы необходимо делать строго по назначению и под наблюдением врача.

— А как нужно правильно питаться при анемии?

— Отвечу так. В продуктах животного происхождения содержится именно нужное железо, а еще незаменимые аминокислоты и белок, необходимый для того, чтобы железо встроилось куда нужно. В растительной пище тоже есть железо, но оно всасывается гораздо хуже. Если у вегетарианца есть еще и какие-то сопутствующие проблемы со здоровьем, обязательно обнаруживается железодефицит. Понятно, что злоупотреблять животным белком не нужно, но и полностью отказываться от мяса тоже плохо. Постоянно восполнять железо за счет синтетических препаратов — не выход. Железо в виде таблеток чужеродно для организма. По сути это агрессивный химический элемент, который может вызывать микроэрозии в желудке при всасывании. Одно дело, когда его назначает врач, и совсем другое, когда человек сам решил поиздеваться над организмом, заменяя еду препаратом.

— Если анализ крови выявил высокий гемоглобин, о чем это свидетельствует?

— Такое состояние организма называется симптоматическим эритроцитозом. В первую очередь он бывает у курильщиков из-за постоянного недостатка кислорода в тканях и у страдающих высоким артериальным давлением. Высокий гемоглобин сопряжен с риском опасных тромботических ситуаций. Поэтому необходимо обратиться к специалисту. Другой важный показатель — тромбоциты из-за риска кровотечений. Сейчас такое исследование в анализе крови обязательно. Не забывайте для профилактики сдавать хотя бы общий анализ крови. Это поможет вовремя обнаружить неполадки в организме. Берегите себя.

Татьяна Рачкова, врач-терапевт



При атеросклерозе

■ ВЫПИВАЙТЕ ХОТЯ БЫ РАЗ В ДЕНЬ СТАКАН ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. ОН СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ.

■ ПРИНИМАЙТЕ КАК ЛЕКАРСТВО КУКУРУЗНОЕ МАСЛО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ. ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ НА 3-4 НЕДЕЛИ. КУРС ПОВТОРЯЙТЕ 3-4 РАЗА В ГОД.

■ СЪЕДАЙТЕ ПО КУСОЧКУ СЫРОЙ МЯКОТИ ТЫКВЫ ЗА 20-30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1,5-2 МЕСЯЦА.

Поучительная история

Я брала блюдечко вместо тарелки и чайную ложку...



Сердце прихватило так, что шагу не ступишь — одышка и боли. Врач предупредила, что нужно срочно снижать холестерин. Я прочитала в «Айболите», как питаться, и села на жесткую диету. Утром выпивала стакан кипятка мелкими глоточками. Завтрак в 11.30 -12.00. Если очень есть хотелось, пила воду. Обед в 14-15 часов, ужин в 18-19 часов. То есть перерыв между вечерним и утренним приемами пищи составлял 17-18 часов. Кроме того, сократила количество еды. Брала блюдечко вместо тарелки, вместо столовой ложки — чайную. Могла позволить себе 5 пельменей или 1 котлету с овощным гарниром, изредка 2 пирожка. Сладкое исключила совсем, кроме меда. В результате давление нормализовалось. Таблетки я перестала принимать, похудела на 7-8 кг, боли везде прошли, и, что особенно порадовало, совершенно избавилась от холодовой аллергии. Я обрадовалась и постепенно вернулась к прежнему образу жизни и питанию. И вот теперь набрала вес, у меня опять высокий холестерин и холодовая аллергия. Начинаю все сначала...

Хочу сказать всем: быть здоровым — это большой труд. Никакие рецепты не помогут, если лениться. Необязательность, безволие и переедание — вот основа всех недугов.

Л. С. Яковлева, Алтайский край

Не пил, но пьян...

Бактерии, которые живут в кишечнике непьющего человека, могут производить так много этанола, что он может заболеть циррозом печени, как алкоголик со стажем.

Молодой человек, житель Китая, вдруг странным образом раз в месяц становился пьяным, хотя не употреблял алкоголь. Со временем это случалось все чаще. Парень потерял работу, он был физически истощен. Пока мать не догадалась купить алкотестер. Она обнаружила, что уровень алкоголя в крови сына беспорядочно и необъяснимо изменяется. Женщина настояла, чтобы молодого человека поместили в отделение интенсивной терапии в Пекине. Иногда содержание алкоголя в его организме было настолько высоко, что пациент не мог спать, его рвало и он терял сознание. И все это от глотка обычной газированной воды!

Сделали компьютерную томограмму, она показала, что печень поражена, воспалена и покрыта жировыми отложениями. Проанализировав все данные, врачи поставили парню редкий диагноз — синдром автопивоварни, известный также под названием синдрома ферментации кишечника. Из-за нарушения микрофлоры в кишечнике пациента активно ферментировались углеводы, продуктом которых является этанол. Как правило, провоцируют этот процесс дрожжи Saccharomyces cerevisiae, они имеются даже у трехлетних детей. Для борьбы с дрожжами отлично подходят противогрибковые препараты. Но эти лекарства не действовали на китайского пациента... Потому что алкоголь в организме мужчины вырабатывали не дрожжи, а бактерии клебсиеллы (палочка Фридлендера). Их в кишечнике больного было в 900 раз больше нормы.

Эти бактерии живут как в почве, так и в организме человека. Обычно они безвредны, но могут вызвать тяжелые инфекции. В кишечнике китайского пациента обнаружили два новых штамма этих бактерий. Многие бактерии в кишечнике могут производить алкоголь, но в таком ничтожном количестве, что печень полностью и без труда утилизирует вырабатываемый ими этанол. Но обнаруженные штаммы производили слишком много алкоголя. Пациента удалось вылечить с помощью антибиотиков и кетогенной диеты. Спустя два месяца он вернулся к нормальной жизни. Ему повезло, что рядом оказалась мать и неравнодушные врачи. Трудно даже представить, на что он был бы обречен, если бы лечения не нашлось.

Намотай на ус

Три-шесть стаканов вина и пива в неделю на 11% снижают риск инфицирования бактерией хеликобактер пилори, которая провоцирует болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Вероятно, причина в антибактериальных свойствах этих алкогольных напитков. В исследовании приняли участие 4902 взрослых мужчин и женщин. Каждый третий из них был инфицирован этой зловредной бактерией. Кстати, ни кофе, ни курение не оказывают серьезного влияния на «язвенную» бактерию. Только вино и пиво.

Зрение, как у снайпера!

«Лазерный прицел». Удар прямой наводкой по болезням глаз!

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Это цвет жары, стыда и даже гнева. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет!

Но что же делать, если зрение уже начало падать? Неужели нельзя остановить этот процесс? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь кардинальное хирургическое лечение. Но сегодня у всех, кто страдает этой проблемой, появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.



Кто-то довольствуется тем, что видит...



...а кто-то хочет большего и выбирает «Глазник».

Открытие, изменившее мир!

11 июля 1916 года в семье рабочего родился мальчик, благодаря которому сегодня каждый из нас может вернуть себе зрение. О ком же идёт речь?

Это был Александр Михайлович Прохоров – советский и российский физик, академик. Именно он (совместно с группой учёных) в 1964 году получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Прорыв! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину. Даже больше – оно буквально разделило её на «до» и «после»! Тысячи, нет, миллионы людей снова смогли стать здоровыми! И Вы тоже сможете!

Ведь сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! Возможно, Вы не знали, но сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

Санкт-Петербург – колыбель отечественной науки

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача – разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом. Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное – «Глазник»!

Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали, исследования, положительные изменения наблюдались в 89 % случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Вы представляете, как это здорово! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали!

Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе. Думаем, многим это будет интересно.

Пришло время взглянуть на мир по-новому!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный способ лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?

Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний! Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину – это уже 90 % успеха в лечении любой болезни!

«Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

Достаточно всего лишь надеть очки

«Глазник» – это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки. Вместо привычных дужек у них удобная эластичная резинка с регулятором. Такая универсальная конструкция позволяет этим очкам «сидеть как влитым» на любом типе лица и форме головы. А значит, лечение для Вас будет максимально комфортным.

И всё, остаётся только выбрать необходимую программу конкретно для Вашего заболевания. Большой пульт управления с широкими кнопками и подробная инструкция, написанная простым языком, помогут Вам в этом.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

Что делать, если лекарства больше не помогают?

Лазерная терапия прекрасно сочетается с другими способами лечения. Более того, она усиливает их!

Так, аппарат «Глазник» повышает эффективность лекарственных препаратов, которые Вы уже принимаете. Особенно это будет заметно на тех препаратах, от которых Вы уже перестали получать прежний эффект. Сочетая их с лазерной терапией, Вы можете многократно усилить действие Ваших лекарственных средств.

НИКАКОГО РИСКА
Производитель гарантирует результат или возврат средств**

Это происходит за счёт того, что лекарства начнут лучше и точнее проникать в ткани глаза. Поверьте, Вы сразу заметите, что лечение стало намного эффективнее!

Кроме того, если сочетать лечение аппаратом, например, с антибиотиками и противовирусными средствами, можно устранить невралгию (воспаление) зрительного нерва. После курса процедур Вы почувствуете, как улучшается цветоощущение и начинает восстанавливаться зрение. Трудно поверить, но всё это может сделать один аппарат! Но и это ещё не всё.

«Глазник» очень эффективен при утомлении зрительного анализатора, напряжённой работе за компьютером и дисплейной болезни, что очень актуально для современного человека. Пройдите курс процедур на аппарате «Глазник», и Вы надолго забудете о покраснении глаз!

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО
Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

Внимание!
Остерегайтесь подделок!
Специальная защитная голограмма на упаковке аппарата «ГЛАЗНИК» – 100% гарантия того, что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

Почему мы остановили свой выбор на «Глазнике»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья.

Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога». Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике».

Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что неспособны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- ***Мощный обезболивающий эффект;***
- ***Быстро восстанавливает внутриглазное давление;***
- ***Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;***
- ***Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.***

Лучшее решение Вашей проблемы

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное.

Можно решить вопрос кардинально. Но операция – это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение!

Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья!

«Глазник» – лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

+ Подарок

При заказе аппарата «Глазник» вы получите магнитоэластичные очки* стоимостью 1099 рублей, БЕСПЛАТНО!
Подробности – у оператора!

Ожидается повышение цены! Успей купить аппарат «Глазник» по цене 2020 года.

Заказывайте аппарат
«ГЛАЗНИК»
8-800-777-68-25
(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
443011, г. Самара, а/я 7702, заказ Я-30
В письме укажите свой номер телефона
Официальный интернет-магазин
www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

Стихи наших читателей

Вся дышу тобой...

Просишь вновь назвать тебя
по имени,
Балуя меня в который раз,
Обнимая мягко, будто
крыльями,
Улыбаясь лучиками глаз!
Растворясь в приятной
безмятежности
Забываю боль былых тревог.
Сколько же в тебе любви
и нежности,
Словно для меня всю жизнь
берег!
Имя — вслух, а мысленно
лишь отчество
Повторяя, вся дышу тобой!
Кажется, сбывается
пророчество,
То, что называла я мечтой.

Наталья Мишина, логопед, Брянск

Солнце взойдёт

А если солнце не взойдет?
Мне эти мысли не подходят.
В неповторимом хороводе
Народ встречает Новый год.
Давай посмотрим
в небосвод.
Я обниму тебя покрепче.
Цветными каплями
на вечность
Салют решительно спадет.
А счастье носят на руках?
Кому серьезно можно
верить?
И в чем судьбу свою
измерить:
В каратах, в песнях,
в чудесах?

Белым-бело....

Бела дороженька, бела...
Пришла зима. Зима пришла.
Я шапку белую ношу,
Я белым воздухом дышу,
Белы мои ресницы,
Пальто и рукавицы,
Не различить меня в мороз
Среди белеющих берез.
Замру. И белка в тишине
Вдруг спрыгнет на руки
ко мне.

В. Степанов, Московская обл.



Тяжёлая история

Кровь уже не грела его тело...

Старик знал, что это его последняя зима, и не страшился. Вчера костлявая снова напомнила о себе, забрав соседа по комнате — суетливого старичка в очках. Они любили перед сном поговорить о прошлом. Теперь кровать у окна пустовала...

Он видел, как это будет: лежит в простеньком тесном гробу, худой, с высохшим лицом. Несколько ходячих старушек обязательно приплетутся из любопытства, вроде как попрощаться. На самом деле никому до него нет дела. Далее его отвезут на стареньком громыхающем пазике на местное кладбище и закопают. Лежать на чужом кладбище старику не хотелось.

Глубокой осенью старик занемог — отказывали ноги, бестолково кружилась голова, с трудом из груди вырывалось хриплое дыхание. Тогда сердобольный сосед отвез его в больницу за сорок километров. Там престарелого пациента немного полечили и отвезли в дом престарелых. Старик давно был один — жена умерла, дети не казали глаз с девяностых. Ходить за ним было некому.

Зима в том году выдалась холодная. Окна утеплили клейкой лентой, но проку от нее не было. Старик постоянно зяб. Зато, когда наступила весна, все потянулись на прогулку в парк. Старик садился на скамейку и, скорбно сгорбившись, принимался задумчиво ковырять своей палочкой сырой песок. В таком состоянии он мог пребывать весь день.

— Старый, хавать будешь или как? — приводил его в чувство сердитый зычный голос сиделки.

Однажды здесь появился мужчина в синей ветровке. В руке у него был пакет. Увидев старика, он уверенно направился к нему.

— Здорово, дед!

Старик встрепенулся, поднял глаза, уголки губ дрогнули — он уже и не помнил, когда последний раз улыбался.

— Семка, сосед? Вот шельма, ты зачем сюда?

— Тебя проведать, — ответил Семка. — Гостинцев из деревни привез.

— За гостинцы тебе отдельная благодарность, — кивнул старик и, оглянувшись, поманил пальцем. — Слухай, свози в деревню. Охота дома побывать.

— Дед, ну ты и сказанул! — Семка озадаченно поскреб затылок. — Тут тебе увольнительная потребуется, не отпустят же.

— Христом Богом прошу, — заговорил старик, шмыгая носом от волнения. — Чего тебе стоит? Мы туда и обратно зараз обернемся. Бензин я оплачу, не сомневайся.

— Не в бензине дело, — обиделся сосед. — Попадет мне за тебя.

Глаза у старика повлажнели.

— Соскучился я по дому. Он мне уже снится по ночам.

Семка отчаянно махнул широкой пятерней:

— Была не была!

— Вот спасибочки, — засуетился старик, — уважил.

Старик — откуда и силы взялись — семенил рядом, опираясь на палочку, сбоку заглядывая в глаза соседу, переживая, чтобы не передумал. Дорогой все больше молчал, глядя пустыми глазами перед собой. «Зря мы это затеяли», — думал Семен, с жалостью поглядывая на старика.

> СТАРОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ИЛИ ПОКОЕМ, ИЛИ БЕДОЙ. ПОКОЕМ ОНА СТАНОВИТСЯ, КОГДА ЕЕ УВАЖАЮТ. БЕДОЙ ЕЕ ДЕЛАЕТ ОДИНОЧЕСТВО.

Асфальт закончился, далее шла проселочная дорога с колдобинами. Колеса то и дело пробуксовывали. Через два часа «Жигули» остановились у небольшого палисадника.

— Сема, милок, ступай к себе, — устало сказал старик, — один хочу побыть. И особливо не торопись.

Сосед ушел. Старик с усилием отомкнул навесной, успевший заржаветь замок и переступил порог. От неухоженного вида заброшенной маленькой избы и затхлого воздуха на глаза навернулись слезы.

— Без хозяина и дом сирота, — пробормотал старик и вытер рукавом лицо.

Он прошел к старенькому комоду, с трудом выдвинул нижний ящик. Там хранился смертный узел с одеждой. Потом направился в красный угол, где за иконами держал похоронные деньги.

— Помилуй мя, Господи, — прошептал и, неловко перекрестившись, извлек из тайника несвежую тряпицу, опутанную паутиной. В паутине валялось кверху ногами несколько высохших мух. Напуганный паук пробежал по руке и скрылся. — От ведь как, — невесело усмехнулся старик, — каждая тварь домой стремится.

...Семен вернулся часа через три, чтобы засветло успеть отвезти соседа. Старик лежал одетый на кровати поверх одеяла: на нем голубенькая рубашка, пиджак, брюки. Строгий вид со сложенными на груди корявыми руками и закрытые глаза не сулили ничего хорошего.

— Дед, — негромко позвал вошедший, — ты чего?

Потом несмело приблизился, взял из его пальцев, начинавших уже коченеть, мятый клочок тетрадной бумаги. На нем карандашом были выведены старческие каракули. «Не ругай меня, Семка, — начал он про себя читать сквозь слезливую муть в глазах, — отжил я свое. Все боялся, что помру в том доме и похоронят на чужбине. Вот теперь рад. Похорони меня рядом с супругой. Будем лежать вместе, все веселее. И родители рядом. Денег хватит на похороны и помянуть. Что останется, возьми себе, пригодятся. Дом я тоже отписываю тебе. Ты и твоя семья мне самые близкие люди. Прости».

Семен запустил пятерню в свои волосы, собрал их в горсть, подергал до боли, чтобы успокоиться.

— Перехитрил ты меня, дед, — сказал негромко, будто старик мог услышать. — Как я за тебя оправдываться буду?

...В доме престарелых лишь поздним вечером спохватились, что пропал старик.

Михаил Гришин, Тамбов

Рекомендуем — Скорая помощь от природы

Доктор овёс

Появилась изжога? Как только почувствовали неприятное ощущение, пожуйте 5-7 штук сухих овсяных хлопьев и, когда они превратятся в кашицу, проглотите.

■ **Лечим больные суставы.** Залейте 1 стакан зерен овса 1 л воды, томите на маленьком огне до выпаривания 1/4 объема жидкости. Процедите и принимайте слизистый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. При желании можно добавить сливки или мед. Или залейте 3 ст. ложки овсяных хлопьев 1 стаканом воды. Держите на маленьком огне 5-7 минут, немного остудите. Теплой кашицей обмажьте больной сустав, закрепите, как компресс, и держите 2 часа. Процедуру делайте ежедневно до исчезновения болей.

■ **Обожглись?** Разотрите овсяные хлопья, залейте водой, разварите. Остудите, нанесите кашицу на болезненные места, через некоторое время ополосните холодной водой.

■ **Расстроился кишечник?** Залейте 100 г овсяных хлопьев 1 л холодной воды, настаивайте 4 часа. Затем отварите до густоты и принимайте несколько раз в день до прекращения поноса.

Вкусное снадобье на завтрак или ужин

У меня есть рецепт проверенного средства от упадка сил. А еще оно очень вкусное. Измельчите в однородную массу по 200 г кураги, вяленого инжира и чернослива без косточек. Добавьте 25 ядер грецких орехов, мелко порезанных ножом. Перемешайте — этого объема должно хватить надолго. Закончится — приготовьте новую порцию. Смесь храните в холодильнике в хорошо закрытой стеклянной банке. Принимайте ежедневно по 1 ст. ложке с небольшой горкой (доза для ребенка — 1 чайн. ложка с горкой). Смесь можно запивать стаканом кефира или простокваши. Если будете принимать с утра, то смесь может заменить завтрак, вечером — ужин. Также снадобье полезно тем, кто перенес тяжелую болезнь или операцию. С его помощью быстро восстановятся силы, и человек пойдет на поправку. А еще это прекрасное средство от запоров.

И. Н. Седова, Мурманск

Самая вредная поза

Спать на животе

Такая поза провоцирует боли в спине.

После ночи, проведенной на животе, нередко появляются напряжение в шее и суставах, онемение и покалывание. Такая поза не позволяет поворачивать голову и шею и затрудняет дыхание.

Ситуация усугубляется, если спать на животе пытается беременная женщина. Причем вред можно нанести будущему ребенку даже на ранних стадиях беременности.

Тем, кто никак не может отказаться от этой привычки, специалисты не рекомендуют спать на слишком мягком матрасе. И надо отказаться от пухлых подушек.

Одной из самых полезных поз для сна специалисты считают сон на боку. 40% людей спят именно в такой позе, и чаще женщины. Медики считают, что сон на левом боку способствует хорошему пищеварению.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ ПОГРУЖЕНО В ТЕЛО, ТЕМ ЧАЩЕ ТЕЛО ОТОВСЮДУ ВЫТАЛКИВАЮТ.





Причиной появления полипов в желчном пузыре могут быть нерегулярное питание, злоупотребление пищей, содержащей холестерин, и хронический холецистит, при котором нарушается отток желчи в двенадцатиперстную кишку.

Если полип с ножкой, рекомендуется проводить УЗИ раз в полгода, если полип не на ножке, контрольные исследования делают чаще. Дело в том, что полипам, не имеющим ножку, свойственно перерождаться в злокачественные карциномы. Они быстро растут и представляют угрозу для жизни пациента. Безотлагательная операция в этом случае — единственное решение.

Показанием к оперативному вмешательству являются полипы размером от 7 мм и больше, а также полипы любого размера, расположенные в области шейки желчного пузыря, поскольку они нарушают функцию органа, провоцируя хронический холецистит. Кстати, выход полипов за пределы желчного пузыря может привести к распространению в другие органы.

В. Г. Баранов, хирург

Сам себе доктор

Лечила почки настоем брусники и вот что заметила

Через две недели заметила: мой капризный кишечник вдруг стал работать без сбоев и даже слишком расслабился. Пришлось даже на некоторое время прекратить употребление брусники. Брусничную воду готовила так: 200 г ягод заливала 1 л охлажденной кипяченой воды. Через 12 часов настой готов к употреблению. Принимала по 2 стакана в день.

В. Абрамкина, Мурманская обл.

У меня на УЗИ обнаружили на почке кисту

Не хотелось идти на операцию, поэтому решила лечиться народными средствами. Нашла рецепт, который мне помог. Но сразу хочу сказать, что лечиться по этому рецепту можно только весной — в мае. Собрала молодые листья лопуха, промыла, пропустила через мясорубку. Отжала сок, слила в стеклянную посуду и хранила в холодильнике. Пила строго по схеме в течение месяца: 1-й и 2-й дни — по 1 чайн. ложке 2 раза в день, 3-й и 4-й дни — по 1 чайн. ложке 3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Через месяц после окончания курса прошла повторное УЗИ — киста рассосалась, и операция не потребовалась.

P. S. Если киста не рассосется, курс лечения можно повторить. Перерыв между курсами — месяц. Всего можно провести три таких курса.

О. Н. Краснобаева, Липецкая обл.

Делюсь рецептом почечного чая

Я, как только чувствую что-нибудь неладное с почками, начинаю пить целебный чай. Беру поровну листья брусники, лесной земляники, траву хвоща полевого, семена тмина, корень солодки (его надо хорошенько измельчить). Заливаю 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка и держу на водяной бане 20 минут. После настаиваю 20 минут и процеживаю. Пью чай по стакану 2 раза в день. Почки прекрасно реагируют на такую помощь.

В. П. Галкина, Московская обл.



Актуальная тема

Всплеск сердечных недугов

Стресс из-за новой инфекции, длительная изоляция провоцируют всплеск сердечных недугов. Об этом мы беседуем с кандидатом медицинских наук, кардиологом Сергеем Викторовичем Бойцовым.

— Речь идет не только об инфарктах и инсультах. На пустом месте катастрофа не случается. К ней приводят хронические недуги, на которые человек просто не обращает внимания. Хронические недуги — это стенокардия, которая развивается на фоне атеросклероза коронарных артерий, а также гипертоническая болезнь. Повышенное артериальное давление встречается у 40% взрослого населения. Наиболее тяжелые хронические заболевания — это аритмия и сердечная недостаточность. Сегодня каждая вторая смерть в нашей стране — от болезней сердца.

— В каком возрасте начинаются проблемы с сердцем и когда начинать обследоваться?

— Несмотря на то, что эти болезни чаще всего приходят с возрастом, заботиться о сердце надо с молодых лет. Повышение артериального давления сегодня бывает даже у старшеклассников. Виной этому ожирение, малоподвижный образ жизни. Раньше нарушения биохимических процессов в организме, повышение уровня холестерина врачи находили у пациентов старше 35 лет. Сейчас регулярное обследование сердца и сосудов надо проходить молодым людям буквально с 18 лет. Важно, курит ли пациент. Если не заботиться о сердце и сосудах, проблемы со здоровьем у мужчин появляются уже к 40 годам, а у женщин — ближе к 50.

— Во время карантина многие гипертоники не посещали врача. К тому же переедали и мало двигались. Насколько это опасно?

— Проблема в том, что большинство гипертоников, особенно в начальной стадии заболевания, хорошо себя чувствуют. Лишь со временем появляются головная боль, утомляемость, снижается концентрация внимания. Самые опасные осложнения гипертонии — это инсульт или инфаркт, после которого нередко развивается сердечная недостаточность. Это уже серьезно, поскольку увеличивает риск преждевременной смерти.

— Об инсульте и инфаркте пациенты хорошо знают. А вот о хронической сердечной недостаточности вряд ли. Кому она грозит?

— Это правда. Хотя в России таких больных около 8 миллионов, причем каждый третий страдает в тяжелой форме. Что такое сердечная недостаточность? Это снижение способности сердца перекачивать кровь. Ведь сердце, по сути, живой насос. Чтобы он работал, сердечная мышца должна обладать двумя функциями: способностью сокращаться, выталкивая кровь в сосудистое русло, и расслабляться, чтобы принять в сердце очередную порцию крови. Поэтому есть два типа заболевания: форма со сниженной фракцией выброса крови, когда сердце слабо сокращается. И второй вариант, когда нарушается функция расслабления, — форма с сохраненной фракцией выброса крови. Первая форма развивается у людей, как правило, после инфаркта. Вторая связана с гипертонией и возрастными изменениями — стенки сердца уплотняются и утолщаются, и это мешает ему полноценно расслабляться.

Симптомы в обоих случаях схожи: одышка, утомляемость, плохая переносимость физической нагрузки. С развитием недуга появляются отеки, приступы удушья. Человек с трудом справляется с повседневными делами. Он, по сути, становится инвалидом. Ну и, конечно, растет риск внезапной смерти.

— Эти два типа сердечной недостаточности лечатся одинаково?

— Нет, лечение отличается. Первая форма сердечной недостаточности развивается в более молодом возрасте, ведь инфаркты у мужчин случаются с 40-45 лет. Сейчас перспективы справиться с этим типом заболевания немного лучше. Появились лекарства, методы механической поддержки сердца. Есть приборы, которые с помощью электрических импульсов модулируют силу сердечных сокращений. И последняя возможность — трансплантация донорского сердца. То есть кардиологам есть чем помочь пациентам.

Что касается второго типа сердечной недостаточности, здесь, к сожалению, немного лекарств, которые помогают уменьшить симптоматику, но на увеличение продолжительности жизни практически не влияют. Все пациенты с сердечной недостаточностью находятся на диспансерном наблюдении. Болезнь протекает волнообразно. Даже если пациент чувствует себя хорошо, он должен быть готов к тому, что наступит момент, когда недуг напомнит о себе. Поэтому пациентам с тяжелой формой сердечной недостаточности необходимо регулярно посещать терапевта или кардиолога. Если у больного явное ухудшение, если нарастают одышка, приступы удушья, это требует госпитализации. Кстати, по частоте повторных госпитализаций можно судить об эффективности лечения в поликлинике.

— Когда больному становится лучше, он нередко прекращает принимать лекарства. Что вы можете сказать по этому поводу?

— Любое хроническое заболевание имеет начало, но, к сожалению, у него нет конца. Оно продолжается в течение всей жизни. Его надо контролировать постоянно. Глубоко заблуждаются те гипертоники, которые считают: попринимал месяц таблеточки, а потом поберегу свою печень. Сердечная недостаточность также требует непрерывности в лечении. Но такие пациенты, в отличие от гипертоников, сами быстро замечают ухудшение, если пропускают прием лекарств. Поэтому они строже соблюдают назначения врача. Но этого недостаточно, если человек с диагнозом сердечная недостаточность мало двигается, нарушает водно-солевой баланс. Это сразу сказывается на течении болезни.

— А как заподозрить нарушение водно-солевого баланса?

— По отекам (при надавливании на отечную ткань она восстанавливается не сразу, остается след). Есть еще несколько признаков:

* если есть с этим проблемы, у человека большой объем тела при малом весе;

* жир обычно скапливается на предплечьях, голенях, то есть в местах, где он не должен откладываться;

* сильное изменение веса в течение суток. Разница утром и вечером может составлять больше 0,5 килограмма.

Что делать, чтобы нормализовать состояние?

* Не исключать соль из рациона, но помнить, что она присутствует почти в каждом продукте.

* Периодически пить минеральную воду из расчета бутылка в неделю.

* Бывают ситуации, когда вы пробуете воду, и она кажется вам сладкой на вкус. Это физиологическая реакция организма на недостающие микроэлементы — питательные вещества и соли. Ориентируйтесь на это.

* Старайтесь меньше нервничать, так как отеки могут вызывать изменения гормонального фона.

— Где должен лечиться человек с больным сердцем?

— Большинство пациентов с сердечной недостаточностью получают помощь в терапевтических отделениях, хотя им нужен кардиолог.

ЗАКОЛОЛО СЕРДЦЕ? ПРОГЛОТИТЕ, НЕ РАЗЖЕВЫВАЯ, КУСОЧЕК ЧЕСНОКА И ТУТ ЖЕ ПРИСЯДЬТЕ...

ЧТОБЫ СНЯТЬ СПАЗМЫ В СЕРДЦЕ, СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЛИПОВОГО ЦВЕТА И ПОРОШКА ВАЛЕРИАНЫ. ЗАЛЕЙТЕ ЧАШКОЙ КИПЯТКА И НАСТАИВАЙТЕ КАК ЧАЙ. ПЕЙТЕ ПО 4 ЧАШКИ В ДЕНЬ.

Будь начеку!

ЛЮБОЕ ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ИМЕЕТ НАЧАЛО, НО, К СОЖАЛЕНИЮ, У НЕГО НЕТ КОНЦА. ОНО ПРОДОЛЖАЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ. ЕГО НАДО КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОСТОЯННО.



Думай, думай

Как беды избежать?

Можно избежать серьезных поражений сердца, если не доводить до сердечной недостаточности.

Только половина больных с тяжелой формой сердечной недостаточности живет больше пяти лет с момента постановки диагноза. Это очень серьезный диагноз. Как защититься?

Не допускать инфаркта, повышения артериального давления, нарушения липидного обмена, всячески тормозить развитие атеросклероза. Для этого нужно наладить правильное питание, отказаться от курения и сохранять физические нагрузки.

Контролируя течение гипертонии, пациент защитится и от второй формы сердечной недостаточности. Сегодня жить с гипертонией можно долго. Современные лекарства позволяют держать давление под контролем. Если вы это делаете, вы реально отодвигаете возникновение тяжелых осложнений.

Сам себе доктор

Разгоним кровь — насыплем в тапки гречку

Иммунитет укрепляется, когда усиливается кровообращение. Лучший способ разогнать кровь — больше двигаться. И еще в любую удобную минуту делайте самомассаж. Поглаживайте ноги и руки снизу вверх: от ладоней — к плечам, от стоп — к бедрам. Хлопайте ладонью или постукивайте кулаком. Разгоняет кровь и массаж стоп. Насыпьте гречку в лоток. Встаньте на крупу босыми ногами и переминайтесь несколько минут. Или насыпьте гречку в тапочки и ходите в них дольше и чаще. Если гречку перед массажем прогреть, эффект усилится.

■ ЖЕНСКИЕ МЫСЛИ ХУЖЕ МЕТЕЛИ. ТАК ИНОГДА ЗАНОСИТ!..

■ В РОССИИ ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ: ГОТОВЬТЕ ДЕНЕЖНЫЕ...



Болят суставы?

● Смешайте по 1/2 стакана медицинской желчи, глицерина, нашатырного спирта, меда и йода. Настаивайте сутки. Используйте смесь для компрессов.

● Залейте стакан пчелиного подмора 1 л водки и настаивайте в темном месте 14 дней. Смажьте больные суставы жиром, затем приложите салфетку, смоченную в настойке. Сверху накройте компрессной бумагой, утеплите шерстяным шарфом и оставьте на ночь.

● При артрите поможет компресс из розмарина лекарственного. Залейте 2 ст. ложки измельченного растения 1/2 стакана кипятка. Настаивайте в термосе 3 часа, процедите. Смочите марлевую салфетку в настое и приложите к больному месту. Сверху зафиксируйте повязкой. Делайте компресс каждую ночь.

Ситуация — *Ещё та проблема*

Прихватил радикулит

Лучшее лекарство — постельный режим. Причем постель должна быть жесткая. Это поможет держать позвоночник в правильном положении.

НИ СОЛЕНОГО, НИ ОСТРОГО

Необходимо ограничить количество поваренной соли. Исключите соленые и маринованные овощи, грибы, копченую рыбу и мясо, так как соль способствует нарастанию остеофитов на позвоночнике, а также провоцирует отек тканей в области корешков воспаленных нервных окончаний. По этой же причине откажитесь от острых специй — хрена, горчицы, острого перца — они провоцируют жажду.

Нельзя пить крепкий кофе и чай (они снижают болевой порог и усиливают болевые ощущения), а также безалкогольные газированные напитки, содержащие кофеин, — пепси, колу, спрайт... Исключите алкоголь.

ЧЕМ СПИНУ РАСТЕРЕТЬ

Врачи обычно в этом случае назначают мази: «Долгит», «Фастум гель», «Капсикам», «Кетанол», «Финалгон» и другие. Можно растирать больную область аптечной перцовой настойкой, пихтовым маслом, вьетнамским бальзамом «Золотая звезда». Что поможет из домашних средств?

* На больное место наклейте перцовый пластырь и держите его, пока сможете терпеть. Или наложите алюминиевую фольгу, она обладает отражающей способностью. Использовать можно пищевую в рулонах или от плитки шоколада. Кусок фольги наложите на больной участок позвоночника и зафиксируйте лейкопластырем. Держите сначала по 5-7 минут в день, затем каждый день увеличивайте время процедуры на несколько минут.

* Ошпарьте кипятком лист комнатного фикуса и приложите его к больному месту. Сверху прикройте целлофаном, закрепите бинтом, оберните тело шерстяным платком или шарфом. Процедуры делайте на ночь.

* Ошпарьте кипятком шляпку сухого белого гриба, дайте слегка набухнуть и в горячем виде наложите на больное место. Прикройте целлофаном, закрепите бинтом, укутайте платком. Процедуры делайте на ночь.

* Листья герани комнатной измельчите и наложите на больное место. Прикройте целлофаном и сверху обвяжите шерстяной тканью. Процедуры делайте на ночь.

ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

Врачи рекомендуют при остром приступе радикулита обезболивающие препараты с противовоспалительным эффектом: ибупрофен, парацетамол, аспирин, анальгин, «Пенталгин», «Баралгин», «Найз», диклофенак, однако все они негативно действуют на слизистую оболочку желудка, поэтому их стоит принимать только для того, чтобы снять наиболее сильные боли.

Из народных средств. Залейте 3 ст. ложки цветов бузины черной 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут, настаивайте час, процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана отвара с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день за полчаса до еды.

В. М. Ибисова, фармацевт

Сабельник спасает меня от обострений



Раньше у меня часто болели суставы, но уже два года это случается очень редко. Спасает меня сабельник. Готовлю настойку так: заполняю литровую банку на 2/3 сухими измельченными стеблями и корнями сабельника. Доверху заливаю водкой, закрываю полиэтиленовой крышкой и на 2 недели ставлю в темное место, периодически встряхиваю. Готовую настойку процеживаю и храню в темном месте, но не в холодильнике. Пью ее за полчаса до еды по такой схеме: первую неделю — по 10 капель 3 раза в день, разведя их в воде. В следующую неделю — по 20 капель, в третью неделю — по 30 капель. В четвертую и пятую пью по 1 ст. ложке 3 раза в день. Последующие 3 недели снижаю количество настойки на 10 капель еженедельно. Получается курс восемь недель. Через три месяца его можно повторить. Я для профилактики пью настойку весной и осенью.

Т. Н. Матюхина, Саратовская обл.

Весенний рецепт из Германии

Зачем немцы едят одуванчики

Я ВСЕГДА СЧИТАЛА, ЧТО РЕЦЕПТАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ПОЛЬЗУЕТСЯ ТОЛЬКО НАШ НАРОД. А ТУТ ПРИЕХАЛА К НАМ ДЕЛЕГАЦИЯ ИЗ ГЕРМАНИИ.

После конференции директор пригласил гостей к себе на дачу на шашлыки. Вот там-то мы с Мартой и разговорились на тему народной медицины. Дело было в начале мая. Вокруг пестрели одуванчики. Марта, когда их увидела, сорвала несколько цветочных головок, ополоснула водой и отправила прямиком в рот. Я знала, что одуванчики полезны, но ведь они горькие, да и не слышала, чтобы их ели прямо так. Спросила Марту, не горько ли ей? Она рассмеялась и ответила, что она уже привыкла, потому что свежие одуванчики ест давно. У нее болят суставы — артрит, поэтому каждую весну для профилактики съедает 10 цветков в день, тщательно их пережевывая.

Оказывается, в Германии, если болят суставы, едят цветы одуванчика, а при болезнях печени, сердечных сосудов (по-нашему это называется ишемическая болезнь) — натощак за пару часов до еды 2-3 стебля. Там считают, что одуванчик и нервы успокаивает, потому что содержит много фосфора и магния. С помощью одуванчика немцы лечат бессонницу и повышенную тревожность.

А теперь пишу рецепт салата из одуванчиков, который приготовила гостья. Она попросила пакетик черного молотого перца, из своей сумочки достала пакетик с тмином. Я была поражена: неужели с собой в Россию привезла эту приправу? Оказывается, надеялась, что на даче сможет найти одуванчики, вот и взяла с собой для салата. Потом Марта нарезала молоденькие листья одуванчика — горстей шесть. Залила их 2 стаканами кефира, добавила 2 чайн. ложки тмина и перемешала. Немного присыпала черным молотым перцем и подала к шашлыкам. Как ни странно, но с мясом салат из одуванчиков пошел отлично. Мясо как раз рекомендуется есть с зеленью. Небольшая горечь от листочков оказалась пикантной в сочетании с кефиром, перцем и тмином. А самое главное, я ела этот салат и осознавала, что приношу огромную пользу своему организму.

Елена Михайловна Арбатова, Московская обл.

Цифры и факты

К 65 ГОДАМ АРТРОЗОМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ СТРАДАЮТ 50% ЛЮДЕЙ. ИМ ТЯЖЕЛО ХОДИТЬ, СПУСКАТЬСЯ И ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ. А БОЛЕЕ ЧЕМ У 15% СИЛЬНО ОГРАНИЧЕНА ПОДВИЖНОСТЬ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ. УЛУЧШИТЬ ИХ СОСТОЯНИЕ ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА.



Авторитеты дают советы

Круп приходит по ночам

Круп — это затруднение дыхания из-за сужения гортани. Чаще всего он развивается у детей в возрасте от 6 месяцев до 6 лет. У малышей гортань достаточно узкая, и, если слизистая оболочка отекает, она может полностью перекрыть просвет, и воздух не будет попадать в легкие.

Каким бывает круп?

Круп разделяют на истинный и ложный. В обоих случаях это воспалительный процесс гортани, из-за сужения просвета которой затрудняется дыхание ребенка.

Истинный круп развивается при дифтерии. Это опасное инфекционное заболевание, при котором просвет гортани перекрывается плотными пленками. Благодаря прививкам болезнь, к счастью, стала редкой.

Причина ложного крупа — острые вирусные инфекции. Чаще всего грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция. Слизистая оболочка воспаляется, отекает, и ребенку становится трудно дышать. На медицинском языке ложный круп называют острым обструктивным ларингитом или острым стенозирующим ларингитом.

На первый взгляд круп легко принять за приступ астмы. Но при астме трудно сделать выдох, а при ложном крупе нарушен вдох.

Как понять, что у ребенка круп?

Обычно сначала появляются привычные симптомы ОРЗ, то есть насморк, кашель, повышение температуры. Начинается круп внезапно, чаще всего ночью или вечером. У ребенка появляется осиплость голоса, развивается грубый «лающий» кашель, шумное затрудненное дыхание при вдохе. Сначала вдох становится «шумным» только во время плача или беспокойства. Потом эти симптомы сохраняются и в спокойном состоянии. При крупе малышу трудно именно вдохнуть, то есть вдох получается шумным, с усилием, а выдох остается нормальным. Во время вдоха можно заметить, как втягивается внутрь яремная ямка (углубление в нижней части шеи между ключицами).

Что можно делать, а что нельзя

Круп — опасное состояние, т. к. симптомы могут развиваться очень быстро. Но ни в коем случае нельзя впадать в панику, потому что ребенок почувствует мамин испуг, и это ухудшит состояние. Успокойте малыша, т.к. при волнении мышцы гортани сжимаются, и дышать становится еще тяжелее. Дайте любимую игрушку, чтобы отвлечь от неприятных ощущений, обнимите, подбодрите.

Если впервые столкнулись с такими симптомами, как грубый «лающий» кашель, затрудненное дыхание на фоне ОРВИ, немедленно вызовите скорую. Врач назначит необходимое лечение для быстрого восстановления дыхания.

Пока едет скорая, включите в ванной горячую воду, пусть ребенок подышит влажным воздухом. Не рекомендуется использовать паровые ингаляции (дышать над картошкой), т.к. они малоэффективны. Сиропы от кашля тоже не помогут. Эти препараты обладают отхаркивающим действием, т.е. выводят мокроту, но не действуют на отек и воспаление дыхательных путей при крупе.

При ложном крупе категорически нельзя ставить горчичники и растирать малыша мазями. Эфирные масла и резкие запахи могут вызвать рефлекторный спазм мышц гортани и ухудшить состояние. Нельзя засовывать ребенку в рот ложки и другие предметы (так некоторые родители поступают, чтобы ребенок не задохнулся). Эта мера неэффективна, но при этом создает риск травмы гортани. Можно попытаться вызвать у ребенка рвотный рефлекс, аккуратно дотронувшись черенком чайной ложки до задней стенки глотки, чтобы снять спазм гортани.

Не укутывайте больного малыша, так ему будет лишь труднее дышать. Не давайте мед, варенье, соки цитрусовых. У детей-аллергиков они могут усилить отек.

Под запретом любые препараты в виде леденцов, спреев или сиропов. Лекарства при ложном крупе могут быть только в виде таблеток (их обязательно надо растолочь) или растворов.

Нельзя подавлять кашель, применяя противокашлевые препараты. Поступать надо как раз наоборот. Ведь кашель — это защитный механизм, поэтому его надо стимулировать!

О лечении крупа

Для облегчения состояния ребенка медики применяют глюкокортикоиды (в виде таблеток, внутривенно или через небулайзер, а также в свечках ректально). Ингаляции глюкокортикоидами через небулайзер — наиболее предпочтительная терапия. Местные гормональные препараты действуют только в дыхательных путях, устраняя воспаление. Эффект появляется уже через несколько минут, благодаря чему дыхательная функция быстро восстанавливается. Никаких побочных действий кортикостероидные гормоны у ребенка с крупом не оказывают, т.к. применяются в умеренной дозе и кратковременно.

Нормальные голосовые связки

Воспаление

При тяжелой степени крупа врач скорой помощи может сделать инъекцию системным глюкокортикостероидом внутримышечно и предложить госпитализировать ребенка, так как после временного облегчения нарушения дыхания могут повториться. Длительность лечения определяется врачом в зависимости от тяжести болезни. При легкой степени крупа достаточно 1-2 дней, чтобы полностью справиться с симптомами. При более тяжелом состоянии круп лечат 5 дней, до полного исчезновения симптомов стеноза гортани. При своевременном выявлении крупа и правильном лечении прогноз течения болезни всегда благоприятный.

Г. А. Савельева, педиатр, врач высшей категории

В ожидании скорой

Поить надо не из чашки, а из ложки

* Откройте в комнате форточки, чтобы дать доступ свежему воздуху и снизить температуру до благоприятных 18 градусов. Включите увлажнитель воздуха (или поставьте тазы с водой под батареи, а влажные полотенца повесьте на источники отопления).

* Сделайте ингаляцию подогретой минеральной водой или содой (1 чайн. ложка соды на 1 л кипятка).

* Сделайте теплые ножные или ручные ванны (только если температуры нет). Это отвлекающий маневр. Кровь прилет к конечностям, соответственно уменьшится кровоснабжение в месте воспаления.

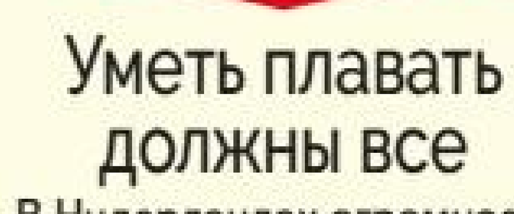
* Напоите ребенка чем-то теплым (лучше щелочным питьем — молоком с содой, подогретой минералкой без газа). Жидкость разжижает слизь и мокроту. Поить надо не из чашки, а из ложки: мелкие глотки приводят к сокращению хрящей гортани и выталкиванию мокроты из верхних дыхательных путей. При этом можно придерживаться следующего принципа: 5-6 глотков питья — откашливание и так далее.

* Не лишним будет дать ребенку антигистаминный препарат, поскольку круп чаще бывает у детей с предрасположенностью к аллергии и с «поломкой» иммунитета. Поэтому после выздоровления ребенка желательно показать иммунологу и аллергологу. Ведь при следующей инфекции ложный круп может вернуться.

Может ли круп повториться?

У 8 из 10 детей наблюдаются повторные эпизоды крупа. Поэтому, если уже столкнулись с крупом хоть раз, важно иметь в аптечке все необходимое для оказания первой помощи. Обязательно держите дома небулайзер и соблюдайте схему лечения, назначенную врачом. При покупке небулайзера выбирайте компрессорную модель.

Как там, у них?



Уметь плавать должны все

В Нидерландах огромное количество каналов и рек, поэтому все голландцы в пятилетнем возрасте сдают экзамен по плаванию. Малыши должны проплыть не меньше 100 метров, причем в одежде, а также уметь плавать под водой. После сдачи экзамена ребенку вручают специальный сертификат по плаванию. Без этого документа его не примут в школу.

Дети учатся на пляже

В итальянском городе Васто-Марина дети учатся на пляже. Для школьных занятий выделили 16 километров побережья. Конечно, на пляже детей отвлекает много людей, часто хромает дисциплина, зато дети дышат целебным морским бризом. Ну а когда сильно расслабляются, достаточно пригрозить им возвращением в школьные стены. В этой школе учителя ходят босиком, а ребята занимаются за пляжными столиками под тентами. Шум моря успокаивает, помогает лучше усвоить урок. Возможно, пляжная школа — не временная мера, а новая модель образования.

Если фтора слишком много...

Малыши часто используют зубной пасты больше, чем нужно. Из-за этого повышается риск флюороза зубов в старшем возрасте.

Флюороз — это состояние, которое поражает эмаль зубов из-за чрезмерного воздействия фтора в течение первых восьми лет жизни. Более 70 лет назад ученые обнаружили, что у людей, которые пили воду, богатую фтором, были крепкие зубы. И фтор начали добавлять в водопроводную воду, зубную пасту, жидкости для полоскания рта... Но, оказывается, когда зубы только формируются, слишком много фтора может привести к образованию зубных полос, пятнистости или флюорозу. Несмотря на то, что зубную пасту рекомендуется наносить в количестве размером с горошину, около 40% детей 3-6 лет заполняют щетку пастой на всю длину. Детям до 3 лет достаточно пасты в количестве с рисовое зерно. От 3 до 6 лет — с горошину.

Дни опасные и безопасные

Некоторым женщинам противопоказаны таблетки-контрацептивы и внутриматочная спираль. Что им делать? Пользоваться презервативами или освоить биологические методы предохранения?

Самый опасный — день овуляции

Существует несколько естественных методов предохранения от нежелательной беременности. Они основаны на определении периода, благоприятного для зачатия. Если его знать, им можно «руководить».

Благоприятных дней для зачатия всего неделя, 6-8 дней в месяц. Самый опасный — когда яйцеклетка выходит из яичника (это называется овуляцией). А потом еще 3-4 дня созревшая яйцеклетка ждет, не появятся ли сперматозоиды. Если оплодотворения нет, она погибает, и наступают безопасные для зачатия дни.

Откуда берутся дополнительные 2-3 дня? Сперматозоиды, попавшие в женские половые пути, живут около четырех дней. Получается, что забеременеть можно за 4 дня до овуляции и в течение 3-4 дней после нее. В это время надо исключить интим или пользоваться презервативом.

Измеряем температуру

Как определить эту самую опасную неделю, когда яйцеклетка ждет живчиков? Понадобится тетрадь в клеточку: придется составлять небольшой график. Это не сложно, зато сэкономите нервы. Одна клетка по горизонтали будет соответствовать одному дню. А одна клетка по вертикали — одной десятой градуса. Итак: тетрадка под рукой, дожидаемся конца месячных — и можно начинать!

Проснулись утром. Не вставая с постели, осторожно введите в ректальное отверстие (анус) градусник (на 1,5-2 см) на 5-7 минут. Полученная температура называется ректальной: она чуть выше, чем та, которую измеряют в подмышечной впадине. В первую половину цикла температура будет ниже 37°С. За сутки до овуляции (примерно в середине цикла) она снижается на 0,2 градуса, а потом повышается до 37,2-37,5°С и держится на этом уровне 10-15 дней. За сутки до менструации температура становится прежней, как вначале. Если спад температуры в каждом цикле происходит в один и тот же день — например, на 13-14-й день, — то опасные дни начинаются за 4-5 дней до ожидаемого спада и длятся еще 4 дня после подъема.

Календарный метод

Хотя бы полгода (а лучше 8-10 месяцев) отмечайте в календаре начало и конец «кровавых» дней. Не забудьте: первый день цикла — это первый день менструации. Если месячные не всегда были точны, определите самый короткий и самый длинный цикл.

Начало опасных дней определяется так: вычтите цифру 18 из самого короткого цикла. Например, самый короткий цикл был 26 дней — значит, опасные дни начинаются на 8-й день. Конец опасных дней можно вычислить так: вычтите цифру 11 из самого долгого цикла. Например, он был 29 дней — значит, опасные дни заканчиваются на 18-й день цикла. Вот и все: можно смело заниматься сексом до 8-го дня менструального цикла и после 18-го.

Г. Д. Князева, гинеколог, врач высшей категории

ЛАПША

из писем читателей

Я Нинке и подарки дарил, и деньги давал, и ругал, и даже пару раз поколотил, а она все никак не понимала своего счастья...

Анатолий, Омская обл.

***

Глядя на Борю, я чувствую, как там, внутри, начинает шевелиться яйцеклетка...

Марина, Хабаровский край

***

Муж помогает мне всю жизнь. Недавно в постели с любовником никак не могла испытать оргазм, а когда представила мужа — все сразу получилось.

Ирина, Орловская обл.

***

Я люблю эту женщину, хотя она давно и сильно замужем.

Олег, Киров

***

В ту ночь в доме отрубилось электричество, поэтому эрогенные зоны Татьяны я изучал с фонариком.

Иван, Калужская обл.

***

Если все мужчины одинаковые, откуда тогда берутся примерные мужья?

Наталья, Костромская обл.

***

Я настолько хорош в постели, что даже просыпаться не хочется.

Владислав, Астрахань



В любом возрасте главный гормон для мужчин — это тестостерон. Он отвечает за все в мужском организме: за настроение, способность правильно мыслить, принимать решения. И, конечно же, за мужскую силу. Чем напоить мужчину, чтобы он порадовал ночью? Что поднимет тестостерон?

1. Козье молоко и кумыс. Эти напитки улучшают репродуктивные функции и уровень тестостерона. Ну и, конечно, чувство усталости как рукой снимут.

2. Имбирный настой. Чтобы его приготовить, очистите корень, нарежьте на кусочки и залейте кипятком — природный катализатор для мужского организма готов. После кружки такого напитка уровень тестостерона начнет стремительно расти. Если вкус не нравится, можно добавить немного меда и лимон.

3. Иван-чай. Его собирали и употребляли издавна. В этом напитке просто огромное количество разных витаминов, минералов и микроэлементов, полезных именно для мужского здоровья. Вкус у него не сильно отличается от обычного чая.

4. Сок из тыквы. Отварите его вместе с сахаром или медом, добавьте веточку мяты и угостите мужа.

Пуховый платок и греет, и исцеляет

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО УЖЕ ОЧЕНЬ ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Пух козы — природный фильтр, который не позволяет коже перегреваться в жару и мерзнуть в самые лютые морозы. Это свойство обусловлено климатическими условиями, в которых обитает оренбургская коза. Только в оренбургских степях пух козы приобретает свои лечебные свойства.

■ Несомненный плюс пухового платка в том, что он обладает успокаивающим эффектом. Эдакий платок-антистресс. Пух, соприкасаясь с кожей, массирует нервные окончания, улучшает кровообращение.

■ Пуховый платок можно и нужно носить на пояснице при таких заболеваниях, как, например, радикулит или полиневрит. Хорошее прогревание суставов снимает болевые ощущения.

«Почему этот кривой?» Ерш твою медь!

Вечером работаю на кухне. Никого не трогаю. Посетителей в кафе немного. Прибегает официантка: «Там шестой столик повара требует!» Едрит твою налево. Смотрю чеки. Хм... На кухне заказаны только гренки с чесноком. Ну гренки — они и в Африке гренки, чем клиент недоволен? Поднимаюсь в зал. За столиком сидит пьяный мужик. С трудом фокусируя на мне взгляд, тычет пальцем в гренки: «Почему этот кривой?» Ерш твою медь! Остатки цензурных мыслей покинули мою голову. У одного из кусочков хлеба загнут кончик: во время жарки изогнулся. Каких только претензий мне не предъявляли, но кривые гренки... Ну что, какой вопрос, такой и ответ. Горестно вздыхаю: «Болезнь Пейрони у него. Таким родился, бедненький». Мужичок подвис, а я, воспользовавшись паузой, вернулась на кухню. За спиной услышала дружный гогот. Девочки на баре посмотрели в интернете, что такое болезнь Пейрони.

Дарья, Москва

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.



Прошу помощи

ПЕРЕД ГЛАЗАМИ ПЛАВАЮТ МУШКИ

Примерно месяц назад у меня внезапно появились вспышки, закружилась голова. На следующий день проснулась с дикой болью в голове, перед глазами все было мутно. Пошла к терапевту, потом к неврологу. Прописали кучу таблеток, сделали 35 уколов, сдала анализы. Кровь хорошая, КТ без патологий, результаты дуплекс-сканирования сосудов в норме, за исключением суженного артериального позвоночного сосуда. Вроде бы все не так страшно. Поставили диагноз цервикалгия. Но почему-то после лечения мне лучше не стало. Голова тяжелая, такое впечатление, что кружится. Перед глазами плавают мушки. Постоянно нервничаю... Что это может быть? При каких болезнях еще бывают такие симптомы? Страшно, что такое состояние станет постоянным.

Людмила, Белгород

У БУДУЩЕГО МУЖА ВНЕБРАЧНЫЙ СЫН

У мужчины, с которым я встречаюсь, есть ребенок, который родился еще во время его учебы на первом курсе университета. Подробности я не стала спрашивать. Сейчас этому мужчине 33 года, мне 25 лет. С сыном никогда не виделся и не общался. Его родные даже не знают о мальчике. Мне признался после того, как сделал предложение. Зачем? Сказал, что не хотел лгать. Но теперь уже три месяца я места себе не нахожу. Бросить его не могу, но и не хочу, чтобы впоследствии кто-то вторгся в нашу жизнь, — это разобьет мне сердце. У меня дилемма — либо постоянно жить под дамокловым мечом, либо уходить от любимого человека. Рвать по живому наши отношения очень тяжело.

Почему я такая эгоистка? Сама внебрачный ребенок (есть любимый папа — отчим). Мама решила не лезть в семью отца и скрыла меня. А я, повзрослев, тоже решила, что не надо вмешиваться, так как там подрастают дети. Как мне быть? Каждый день думаю об этом.

Валерия, Тула

ОТКУДА ХОЛЕСТЕРИН?

Последние несколько месяцев я соблюдала «кремлевскую диету» и похудела почти на 17 кг. Сказать, что совсем себя во всем ограничивала, не могу. Но недавно проходила медкомиссию, и оказалось, что холестерин гораздо выше нормы. Откуда? Веса лишнего у меня совсем нет. Доктор настаивает на таблетках, причем принимать их надо пожизненно. Я в шоке! Что делать?

Жанна, КБР

Как вывести жидкость из коленных суставов?

Пишу вот по какому поводу. У меня скапливается жидкость в обоих коленных суставах. Пошла в аптеку за лекарствами и упала на ровном месте. Закружилась голова, поднялось давление. В аптеке померила — 180/90 мм рт. ст. Сначала лечилась сама, потом пошла к травматологу. Сделали рентген и обнаружили скопление жидкости. Дежурный врач выписала только уколы, потом дали направление в городскую больницу. Там тоже ничего особенного не делали: ни МРТ, ни КТ, ни капельниц. Только сделали 4 укола и через 2 недели выписали. Мне очень трудно ходить, особенно в гору и по лестницам. Может, кто-то подскажет, как вывести жидкость из коленных суставов? Мази лишь на время снимают боль. Буду благодарна за советы.

Ольга Петровна, Елец, Липецкая обл.

ЖАЛКО ДОЧЕК — МАЛЕНЬКИЕ ЕЩЁ

У меня заболел муж. Не просто заболел, у него выявили аутоиммунное заболевание, которое прогрессирует. Я в ужасе от того, что никак нельзя помочь. Не готова жить без него. Муж сам боится. А что я могу сказать ему ободряющего, если сказать-то по большому счету нечего? Жалко дочек — они маленькие еще. И в голове каша, паника. Как вообще жить дальше?

Наталья, Пермский край

В НОСУ ОБРАЗУЮТСЯ КОРОЧКИ

После использования спреев от заложенности носа (из-за хронического и аллергического насморка) образуются корочки. В аптеке посоветовали смазывать их любым маслом, но это не помогает. Может, есть какая-то мазь или народные средства, которые помогут избавиться от корочек в носу?

И. М. Прокофьева, Ростовская обл.

ЯЗВА НЕ ЗАЖИВАЕТ...

У моей мамы острая язва желудка. Уже несколько месяцев она принимает таблетки, соблюдает диету, но язва не заживает. Мама не может работать, уволилась, так как мучается от боли с утра до вечера. Обезболивающие ей принимать нельзя, так как от них язва только усилится. «Но-шпу» можно пить, но она не помогает. Обращаюсь к язвенникам: как вы терпите такие боли? Как лечитесь? Какие таблетки принимаете? Язва заживает или нет?

Евгения, Башкортостан

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЕРХОТИ

Сколько себя помню, у меня всегда была перхоть: когда-то больше, когда-то меньше... Мыла голову обычными шампунями от перхоти, которые в магазинах продаются. Но они помогали, пока использовала их. И до недавнего времени перхоть как-то особо не беспокоила. А тут началось... Перхоти стало очень много, шампуни уже не помогают. Обращаюсь к тем, у кого такая же проблема, как у меня: как вы ее решаете?

Регина, Калининградская обл.

БОЮСЬ, МИКРОФЛОРА НЕ ВЫДЕРЖИТ

Сначала у меня появилась изжога, потом запах изо рта, боли вверху живота. Обратилась к гастроэнтерологу, нашли хеликобактер, назначили убойные дозы антибиотиков и еще два препарата. Вопрос у меня такой: можно ли обойтись без антибиотиков? Боюсь, микрофлора не выдержит.

Зара, Нальчик

Врач сказал, что маму нужно вести к психиатру. Возможно, у неё деменция

Я уже не знаю, что делать с мамой. К врачу идти она отказывается, на любые замечания отвечает агрессией и обидой. Аккуратисткой мама не была никогда, но с каждым годом становится все хуже. Она стала просто омерзительно есть: набивает полный рот едой так, что щеки становятся как у хомяка. Прихрюкивает, давится, после еды начинает чистить рот языком. Включенный телевизор заглушают звуки чавканья. Когда ест яблоко, слышно в другой комнате. Когда жует, еда прямо громыхает у нее во рту. Весь день елозит языком во рту.

Еще одна проблема — речь. Раньше мама часто вместо одного слова говорила другое, похожее. Сейчас вместо «портрет» говорит «портфель» — совсем непохожие слова. Изменилась манера речи, конец предложения произносит тихо, себе под нос и невнятно. Еще мама стала неопрятной. Из-за климакса ноги стали потеть, но она их не моет, хотя говорю ей, что в комнате появился запах. Обижается, называет меня предателем, врагом. Уверена, что я считаю ее свиньей. С ней вообще невозможно говорить о проблемах. Знакомый врач сказал, что маму нужно вести к психиатру, так может проявляться деменция. Но как сказать об этом маме? Даже не представляю, что будет. Может, кто-то был в подобной ситуации и поможет советом? Я в полной растерянности. Маме 55 лет, работает. Насколько знаю, с обязанностями справляется.

Анастасия, письмо с сайта

Такая история — *Помогите разобраться*

Неврологи не знают, как меня лечить

У МЕНЯ БЫЛ ОЧЕНЬ СЛОЖНЫЙ 2015 ГОД. ВСПОМНИТЬ СТРАШНО!

В июне разошлась с мужем. Очень тяжело это переживала: бессонные ночи, слезы, истерики, кофе и сигареты, сильно похудела... Только чуть-чуть оклемалась — в августе умерла мама. Сразу налетели родственники делить квартиры. Для меня это было страшным сном, не знаю, как все перенесла. Просто училась заново жить, дышать, улыбаться, снова доверять людям.

В ноябре начались проблемы со здоровьем: периодически ныли мышцы и суставы ног, потом и рук. Боль была похожа на ломоту в теле как при высокой температуре: крутило, ныло, подергивало... Две недели болит — две нет. Руки и ноги холодные, мокрые. Потом начала просыпаться ночью в холодном поту, воздуха не хватало, в горле стоял комок и сердце учащенно колотилось. В теле была постоянная дрожь, температура держалась 37-37,2°С. Обегала кучу врачей, сдала анализы. Все меня пинали как мяч. В итоге все анализы в норме, ни кардиолог, ни терапевт, ни хирург, ни ревматолог патологий не обнаружили. В общем, пришли к заключению, что мой врач — невролог. Была у нескольких, все ставят разные диагнозы, но смысл один: вегетососудистая дистония, панические атаки, нервное истощение, астено-невротический синдром, фибромиалгия.

Я свое состояние объясняю сильным эмоциональным стрессом, на который надо было обратить внимание и не самой бороться с ним, а обратиться за помощью к специалистам. А так через какое-то время нервы сдали и ударили по здоровью. Один невролог говорит, что все это ерунда, лечиться не надо, просто относиться ко всему наплевательски. А на то, что меня мучают дикие боли, она не обращает внимания. Другой прописал попить валерьянку — как мертвому припарка. Третий развел руками и сказал: «Бывает, когда-нибудь пройдет. Вы просто себя накручиваете, и ничего у вас не болит...» Короче, я плюнула на врачей. Живу дальше, а боли не проходят. Кто-нибудь сталкивался с подобным? К какому врачу идти? Уже потеряла веру в медицину. Чувствую себя мясом, которое все пинают...

P. S. На всякий случай: с головой у меня все в порядке, мыслей о суициде никогда не возникало. На скользком подоконнике не стою...

Валентина, письмо с сайта

Спешим помочь

Проверьте щитовидку и сдайте анализы на гормоны

Для Валентины из Бурятии, автора письма «В мыслях могу похоронить мужа» («Айболит» №24 за 2020 г.).

Вам, Валентина, нужно проверить щитовидку и сдать анализы на гормоны. Если с этим будет все в порядке, сходите к психологу, психиатру или психотерапевту. У меня было чувство тревоги и страха как раз из-за щитовидки, вернее, слишком высокого уровня тироксина. Проверили, скорректировали — помогло. Такие тревожные чувства на ровном месте бывают еще при климаксе. Тогда нужно обратиться к гинекологу-эндокринологу. К психотерапевту идти не бойтесь. Пообщаетесь, может, попьете таблетки — и все наладится. Иначе, если запустите такое состояние, придется лечиться в стационаре. Только обязательно найдите хорошего доктора.

Евгения Сергеевна, Архангельская обл.

СЕРДЦЕ РАСКАЧИВАЛОСЬ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Для Людмилы из Оренбургской обл., автора письма «Сердце поворачивается в груди, и становится страшно...» («Айболит» №20 за 2020 г.).

У меня были такие же приступы экстрасистолии, как и у вас. Сердце раскачивалось в разные стороны. Прошла обследование: сделали кардиограмму, УЗИ сердца, суточное холтеровское мониторирование. В нашем городе есть знаменитая клиника по сердечным патологиям им. Мешалкина. Я записалась на консультацию к кардиологу. Врач посмотрел все анализы и сказал, что ничего страшного нет, просто у меня очень чувствительные нервные окончания, и назначил таблетки «Адаптол» (они снижают эту чувствительность). Этот препарат применяется в психиатрии и продается строго по рецепту. Также мне назначили «Магнелис B_6», «Милдронат» (500 мг, или «Мексикор», 100 мг). Желаю вам крепкого здоровья!

Ольга, Новосибирск

На десне появился флюс? Заварите зеленый чай, добавьте в него 1 чайн. ложку соли. Теплым раствором полощите рот.

ТАБЛЕТКАМИ ТОЛЬКО ЖЕЛУДОК ПОСАДИЛА

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Мне тоже сначала таблетки выписывали. Редкая гадость, скажу я, только желудок посадила. А вот уколы помогли. Мне прописали «Вископлюс». Препарат хороший и аллергической реакции не дает. А для меня как аллергика это очень важно. Если вас волнует сам процесс, то это не страшно и не сильно больно. Главное, хороший результат. По поводу количества уколов — у всех индивидуально. У меня II степень артроза, за курс делаю 4 укола (по одному в неделю). Курс повторяю раз в 1,5 года. И лучше лечиться стабильно и проверенным препаратом, чем потом ложиться на операцию.

Карина, Вологодская обл.

ПРОБЛЕМА МОЖЕТ БЫТЬ В ПЕЧЕНИ

Для Лейлы из Дагестана, автора письма «Думаю, мне не хватает витаминов группы В» («Айболит» №24 за 2020 г.).

У моей подруги дефицит витаминов группы В, потому что печень не вырабатывает какой-то фермент и витамины не усваиваются в кишечнике. Это становится причиной анемии, потому что из-за недостатка витаминов группы В железо тоже не усваивается. То есть от анемии она принимает не железо, а колет витамины этой группы. Сначала подруга пошла к терапевту, тот отправил ее в областную больницу к гепатологу — специалисту по болезням печени.

Венера, Воронежская обл.

В РОССИИ 70% МУЖЧИН СТРАДАЕТ ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Для Аллы из Кимр, автора письма «Шевелюра у мужа начала редеть» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Понятно, что мужчине неприятно, когда на макушке образуется круглое «солнышко». На первых порах вам нужно поддержать мужа. Давайте ему больше внимания и заботы. Потом он привыкнет к своему внешнему виду. В России 70% мужчин страдает от облысения. При генетической предрасположенности к облысению (андрогенное выпадение волос) в крови повышен гормон дигидростерона. У моего мужа отец тоже после 30 лысеть начал, а супруг и его брат уже в 25 залысины имели. Сделать с этим что-то очень сложно. Никакие примочки не помогают, так как выпадают волосы не потому, что им питания не хватает, а из-за того, что гормоны ослабляют их. Лучше всего сходить к трихологу. Основное средство должно быть не косметическим, а лечебным. Хороший эффект дают лосьоны с миноксидилом (2% или 5%). Шампуни, конечно, тоже важны. Выбирать надо с цинком и специальными компонентами для снижения альфа-редуктазы.

Екатерина, Нижегородская обл.

МНЕ ПОМОГЛО ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Для Натальи из Москвы, автора письма «Хронический фарингит не лечится?» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Я 10 лет периодически болею фарингитом. Не могла даже пить кефир комнатной температуры — обязательно начинало болеть горло. Перепробовала много народных и лекарственных средств. И вот лор-врач посоветовал закапывать в нос оливковое масло. Купила масло класса экстра, налила в бутылочку из-под глазных капель и закапывала в нос. Помогло очень хорошо.

Раиса, Московская обл.

Очень хорошее письмо

Мой спаситель — морковный сок

Для Ларисы М. из Краснодарского края, автора письма «Голову сломала: чем теперь питаться?» («Айболит» №8 за 2020 г.), и не только.

От чего зависит работа поджелудочной

Прежде чем рассказать, как я вылечила поджелудочную, хочу затронуть некоторые основные моменты про эту железу, чтобы было понятно, о чем речь. По всей длине поджелудочной железы проходит выводной проток, он очень узкий — 1-2,4 мм. Проток соединяется с другим, желчным, и далее выходит в двенадцатиперстную кишку. Соответственно, если есть проблемы с этими органами, то поджелудочная тоже страдает. Для переваривания пищи за сутки ею выделяется 600-700 мл сока, и весь он должен свободно поступать в двенадцатиперстную кишку. Если этого не происходит, начинается застой, сок начинает переваривать все вокруг. Причин много: воспалительные процессы, камни...

Приступ случился после застолья

Теперь обо мне. Я попала в больницу с острым приступом после очередного Нового года. Было это лет 15 назад. На празднике, сами знаете, еда, напитки, спиртное — все без меры. Пролежала в больнице две недели. И каждый день после этих праздников людей с поджелудочной привозили откачивать пачками. Помню, врач в первый день спросил, что ела. И это 14 января! Я сказала, что проще спросить, чего не ела! Посмеялись, но на самом деле, кто не знает, приступ панкреатита — это жуткая боль. Люди даже умирают от болевого шока во время приступа. Приступ мне сняли, выписали, но боли периодически возобновлялись. Это, если кто думает, что их в больнице вылечат.

Морковный сок пью циклами

Работать не могла, боль отдавала даже при ходьбе. Хочу сказать, что первая помощь при боли в поджелудочной, — приложить холод. Врачи говорят: «голод, холод и покой». Конечно, после больницы питалась маленькими порциями — это очень важно. У меня много медицинской литературы. Сейчас уже не помню, где прочитала про благотворное влияние морковного сока. Решила понаблюдать. Пила утром натощак по 300 мл сока и столько же вечером. Вроде становилось легче.

Сок надо пить свежевыжатый, через 15 минут он теряет свои свойства. И обязательно добавить хотя бы 1 ст. ложку сливок (для его усвоения нужны жиры). Лечилась циклами: 2 недели пила, 2-3 недели отдыхала — и так 3-4 цикла в год. Еще по утрам пила тыквенный сок, тоже на голодный желудок, примерно 100 мл. И сыворотку, когда делала домашний творог. Она хорошо все растворяет. Както оставила сыворотку в кастрюле с накипью, так все растворилось. Наверное, и у меня прочистились протоки, воспаление прошло. Никаких лекарств не пила, только если совсем не могла терпеть боль, принимала спазмолитики («Но-шпу» или дротаверин).

Примерно через год все симптомы исчезли, болей не было. С тех пор и по сей день пью морковный сок циклами — весной и осенью.

Выпил чая — и живот раздуло

Первый признак того, что есть проблемы с поджелудочной, — человек не может нормально есть. Выпил чашку чая — и живот раздуло. Сейчас ем все, гуляю на праздниках, могу выпить, обязательно танцую! Во время танцевальных движений массируются все внутренние органы, все протоки. Лучше танцевать, чем сидеть за столом и потом пить желчегонное! Еще важный момент: круглый год понемногу каждый день ем замороженную чернику. Покупаю летом лесную с рук ведер пять. Черника исцеляет поджелудочную. Ее можно есть в любом виде — замороженном, сушеном... Только не варить, не в виде варенья! Даже листья черники применяют при лечении диабета, то есть это снова касается поджелудочной. Надеюсь, что мои советы пригодятся вам, Лариса. Лечитесь на здоровье!

Ульяна Сергеевна Цепляева, Курская обл.



Для тех, у кого атеросклероз

Как снизить холестерин без лекарств

ПРИЧИНА АТЕРОСКЛЕРОЗА — ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН. ЕГО МОЖНО СНИЗИТЬ НА 10-15%, ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.

■ **Брокколи.** В ней содержится много пищевых волокон. Они разбухают в желудке, не давая всасываться в кишечник холестерину. Он быстрее выводится из организма. Полезнее всего брокколи, приготовленная на пару, а молодую можно употреблять и в сыром виде — в салатах.

■ **Сельдь.** Свежая сельдь содержит омега-3 жирные кислоты, которые повышают уровень хорошего, растворимого холестерина и снижают уровень плохого, из-за которого образуются атеросклеротические бляшки.

■ **Вешенки.** Это натуральный аналог статинов — лекарств, понижающих уровень общего и плохого холестерина. Синтетические статины могут плохо действовать на печень, а от вешенок вреда не будет.

■ **Бобовые.** Сера, которой много в горохе, фасоли, чечевице, тормозит развитие атеросклероза. Не забывайте включать эти продукты в свой рацион.

■ **Витамин А.** Больше всего этого витамина содержится в красно-оранжевых фруктах. А самый эффективный — из жира лососевых рыб, особенно из печени.

■ **Витамин С.** Содержится он в апельсинах, лимонах, мандаринах. Много аскорбинки и в шиповнике, красном болгарском перце, черной смородине, капусте. И полезно, и некалорийно.

■ **Витамин Е.** Он полезнее не в капсулах, а в естественном виде. Его много в подсолнечном масле, печени, мясе, помидорах, горохе. Этот витамин укрепляет стенки сосудов, не дает образовываться тромбам.

■ **Шоколад.** Для профилактики атеросклероза выбирайте черный шоколад, а не молочный или белый. Важно, чтобы в нем было много какао-бобов, а не какао-масла.

■ **Чеснок.** 2-3 зубчика чеснока ежедневно — и через месяц уровень холестерина понизится на 10%. Чеснок снижает давление, разжижает кровь, препятствует появлению тромбов. Один продукт заменяет целую диету против атеросклероза.

■ **Клюква.** Снижает уровень плохого холестерина и повышает уровень хорошего. Ешьте эту ягоду регулярно, и сердце и сосуды скажут вам спасибо!

■ **Гранат.** Защищает оболочку артерий от повреждений. Гранатовый сок стимулирует выработку оксида азота, который расширяет кровеносные сосуды.

■ **Спирулина.** Всего 4,5 г этой водоросли в день расслабляют стенки артерий и нормализуют давление.

■ **Куркума.** Это мощное противовоспалительное средство. А воспаление — главная причина атеросклероза. Куркумин на 25% уменьшает жировые отложения в артериях.

От чего отказаться? В первую очередь от животных жиров — сала, сливочного масла, жирного мяса, яичного желтка. А еще от сладостей и кофе.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

Для профилактики атеросклероза пейте сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

Народные рецепты при атеросклерозе

* Вымойте 250 г корня хрена, оботрите, натрите на крупной терке. Залейте 3 л кипяченой воды, поставьте на огонь и кипятите 20 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Лук и чеснок. Их можно использовать целыми, растертыми или отжимать из них сок (можно смешать с медом в соотношении 1:1 или 1:2). Принимайте сок по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

* Принимайте сок из сырой тыквы по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

* Отожмите сок сырой столовой свеклы и обязательно выдержите в холодильнике в течение 2 часов. Пейте по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды.

Доктор гранат

■ ПРИ МАЛОКРОВИИ ПЕЙТЕ ГРАНАТОВЫЙ СОК ПО 1/2-1 СТАКАНУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. КУРС — 2-4 МЕСЯЦА, СДЕЛАЙТЕ МЕСЯЧНЫЙ ПЕРЕРЫВ И ПОВТОРИТЕ КУРС.

■ ОТ ЭНТЕРОКОЛИТА РАЗОТРИТЕ В ПОРОШОК ВЫСУШЕННУЮ КОЖУРУ ГРАНАТА, ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ МУЧАЕТ ПОНОС? ЗАЛЕЙТЕ 5 Г КОЖУРЫ ГРАНАТА 1/2 СТАКАНА КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

На приёме у диетолога

Очень хочется козинаков

Особенно зимой. Не могу удержаться! Но я от них поправляюсь. Как уменьшить тягу?

О. И. Короткова, Орел

Тяга к семечкам говорит о том, что организму не хватает каких-то витаминов и он интуитивно выбирает то, что ему нужно. Козинаки полезнее других сладостей. В семенах подсолнечника содержится большое количество витаминов B_1 и B_6, магния. Они помогают вырабатывать энергию, наращивать мышцы, поддерживают в тонусе сосуды и давление. Козинаки быстро восстанавливают силы и снижают утомляемость, а также улучшают работу мозга. Но эта сладость действительно очень калорийна. Поэтому есть козинаки как обычные сладости, то есть после приема пищи, не стоит. Используйте их для перекуса, до обеда или ужина. И приступайте к основной трапезе, только когда реально почувствуете голод. Учтите, что других сладостей вы употреблять не должны. Да и козинаки желательно есть понемногу.

Если нестерпимое чувство голода появляется уже через 3-4 часа после еды, нужно насторожиться. Возможно, вашему организму сложно поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Из-за того, что вы едите много легких углеводов, у вас повышается уровень инсулина. Именно он дает неуемный аппетит.

Начинайте день с каши

ЕСЛИ ВЫ ПОЗАВТРАКАЕТЕ КАШЕЙ, ТО ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ НА ВЕСЬ ПРЕДСТОЯЩИЙ ДЕНЬ.

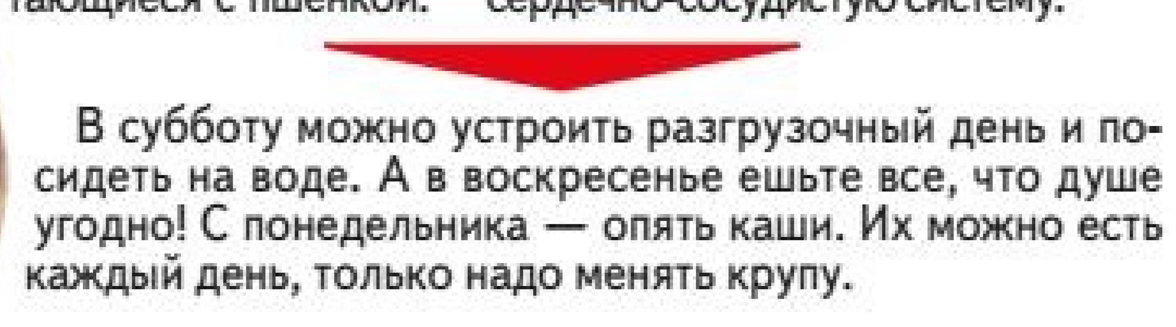
* **Понедельник начните с гречневой.** Ее можно с вечера запарить в термосе кипятком, а утром добавить для вкуса тертое яблоко, грушу, размороженные ягоды. Гречневую кашу полезно запивать молоком или обезжиренным кефиром. Гречневая каша улучшает мозговое кровообращение и ночной сон.

* **Во вторник ешьте кашу из коричневого риса.** Она достаточно калорийна, поэтому овощи и фрукты к ней добавляйте по минимуму. Еще очень полезно в такую кашу всыпать пророщенные зерна пшеницы, а если добавить немного мякоти банана, то будет по-настоящему вкусно. Свежевыжатый цитрусовый сок дополнит витаминную гамму и улучшит ее усвоение.

* **В среду отлично подойдет пшенка.** После вечернего запаривания в термосе ее можно 15 минут проварить в молоке с корицей и имбирем. Считается, что малина и ежевика — ягоды, наиболее хорошо сочетающиеся с пшенкой. Кашу запивайте зеленым чаем без сахара с чабрецом или зверобоем.

* **В четверг можете полакомиться овсяными хлопьями.** И лучше есть их не чаще раза в неделю, иначе может повыситься хрупкость костей за счет вымывания солей кальция. Чтобы компенсировать его потерю, овсянку можно сдобрить кунжутными семенами. Геркулес сочетается с кефиром и медом. Полезно запивать такую кашу домашним хлебным квасом.

* **В пятницу ешьте перловую кашу.** Перловку, кроме запаривания с вечера в термосе, нужно утром проварить 20 минут. Заешьте кашу отварной тертой свеклой, политой лимонным соком. Запивать можно клюквенным морсом. В перловке много селена, который защищает сердечно-сосудистую систему.



В субботу можно устроить разгрузочный день и посидеть на воде. А в воскресенье ешьте все, что душе угодно! С понедельника — опять каши. Их можно есть каждый день, только надо менять крупу.

Обедаем дома

Сырный суп с лапшой

200 г яичной лапши, 2 плавленых сырка, 3 картофелины, морковь, 100 г зеленого горошка, луковица, растительное масло, перец, соль, лавровый лист.

Картофель очистите, нарежьте кубиками. Закипятите 2 л воды, добавьте в нее картофель, соль, лаврушку, перец. Варите 20 минут (через 15 минут добавьте горошек). Лук измельчите, морковь натрите. Обжарьте на масле и добавьте в суп. Сырок натрите и введите в суп, помешивая, пока он не растворится. Лапшу добавьте за 2 минуты до окончания приготовления. Посолите, поперчите.

Закуска из сельди — пальчики оближешь

Сельдь, морковь, лук-порей, 6 перепелиных яиц, 50 г плавленого сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Сельдь разделайте на филе, должно получиться два кусочка. Срежьте лишнюю мякоть, чтобы оно осталось не очень толстым. Нарежьте кубиками отварные морковь и яйца, лук-порей — колечками, потом на четыре части крест-накрест. Обжарьте все на растительном масле. Сырок натрите. Срезанную рыбную мякоть измельчите. Соедините яйца, морковь, лук, сырок и мякоть сельди, заправьте размягченным сливочным маслом. Расстелите пленку, слегка смажьте маслом и выложите на нее одно филе. Сверху — начинку. Накройте вторым филе, прижмите. Туго заверните в пленку, концы соберите и плотно свяжите. Уберите в холодильник на 2-3 часа.

Печенье «Кокосанка»

240 г кокосовой стружки, 150 г сахара, 3 яйца, 2 чайн. ложки крахмала.

Соедините яйца с сахаром, хорошо размешайте венчиком. Добавьте стружку, потом крахмал. Руки немного смачивайте водой, формируйте из теста шарики и укладывайте на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте печенье в разогретой до 200°С духовке до золотистого цвета.





Рыбный день — четверг

Карп на луковой подушке

Карп, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 3 луковицы, яйцо, соль, черный перец.

Карпа выпотрошите. Очищенный лук нарежьте кольцами. Смажьте маслом противень и разложите на нем лук, повторяя форму карпа. На карпе сделайте несколько надрезов с двух сторон, натрите солью и перцем. Выложите на луковую подушку. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 25 минут. Достаньте из духовки и смажьте взбитым яйцом. Старайтесь, чтобы яйцо хорошо попало в надрезы. Снова поставьте карпа в духовку на 15 минут. Достаньте и повторно смажьте яйцом. Опять отправьте запекаться на 10-15 минут. Выключите духовку и оставьте рыбу на 15 минут в духовке.

Горшочек с рыбой

500 г рыбного филе, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 4 картофелины, 2 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки сметаны, 2 соленых огурца, соль, перец.

Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте на масле. Духовку нагрейте до 200°С. Картофель очистите, нарежьте дольками и уложите в горшочки вместе с луком. Слегка посолите, поперчите, залейте небольшим количеством воды, накройте и поставьте в духовку на 15 минут. Рыбное филе нарежьте небольшими кусочками, огурцы — кружочками. Добавьте в горшочки вместе с томатным соусом и сметаной. При необходимости добавьте немного воды. Тушите еще 15 минут. В готовое блюдо можно добавить рубленую зелень.

В доме малыш

Гречневая запеканка

4 ст. ложки гречки, 100 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, сливочное масло, сахар, сухари для панировки.

Сварите гречку. Творог протрите через сито и смешайте с крупой. В отдельной миске смешайте яйца, сметану и сахар (по вкусу). Смешайте 2/3 полученной смеси с гречкой и творогом. Форму для запекания смажьте сливочным маслом, а сверху посыпьте сухарями. Выложите в форму гречневую массу, сверху полейте оставшейся сметаной. Запекайте 20 минут при 180°С.

Смузи из тыквы

500 г мякоти тыквы, приготовленной на пару, банан, сок из двух апельсинов, мед или сахар по вкусу, 1/2 чайн. ложки корицы.

Взбейте мякоть тыквы с соком в пюре. Добавьте банан и взбивайте еще 1-2 минуты. Добавьте мед (сахар), корицу. Взбивайте еще несколько секунд.

Голубцы-молодцы

Слоеные запеченные

1 кг капусты, 600 г мясного фарша, 100 г моркови, 3 луковицы, 140 г сметаны, 400 мл томатного сока, 120 г риса, болгарский перец, соль, молотый перец, растительное масло.

Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности. Лук и перец нарежьте мелким кубиком, морковь — тонкими кружками, капусту нашинкуйте. Обжарьте на масле лук с морковью в течение 4-5 минут. После накройте и тушите 5-6 минут. Капусту слегка посолите и помните руками. Добавьте капусту и перец к луку и моркови. Обжаривайте 4-5 минут. В фарш добавьте рис, соль, молотый перец. На дно формы, смазанной маслом, выложите половину овощей, потом половину фарша и сверху — оставшиеся овощи. Смешайте томатный сок со сметаной, посолите. Вылейте соус в форму. Накройте фольгой и отправьте в разогретую до 210°С духовку на 40-50 минут. После фольгу уберите, температуру снизьте до 200°С и готовьте голубцы еще 10-20 минут.

С красной фасолью

300 г красной фасоли, 400 г капустных листьев, 2 луковицы, томатная паста, растительное масло, зелень, соль, перец и сахар по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварите и пропустите через мясорубку. Обжарьте измельченный лук в растительном масле, соедините с фасолевым пюре, добавьте измельченную зелень, посолите и перемешайте. Заверните начинку в капустные листья, предварительно бланшированные в подсоленной воде, закрутите голубцы. Выложите их в кастрюлю, залейте соусом, приготовленным из разведенной водой томатной пасты с солью, перцем и сахаром, и тушите на слабом огне до готовности.

С творогом и зеленью

1 кг капусты, 300 г творога, 150 мл сметаны, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана отварного риса, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Сварите рассыпчатый рис, остудите, смешайте с сырыми яйцами и протертым творогом. Заправьте солью и перцем. Приготовленный фарш заверните в капустные листья, сваренные до полуготовности. Голубцы обжарьте в сливочном масле, уложите в кастрюлю, залейте сметаной. Добавьте немного воды и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей на стол голубцы полейте процеженным соусом, в котором они тушились, и посыпьте мелко нарезанной зеленью.



Шампиньоны в шубке

Советуем приготовить

1 кг шампиньонов, 1 яйцо, по 1/2 стакана муки и кефира, пучок укропа (петрушки, кинзы), 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка майонеза, растительное масло, соль.

Отделите шапочки грибов от ножек. Нарежьте зелень. Шапочки грибов посолите, залейте соевым соусом, добавьте майонез, зелень, тщательно перемешайте. Оставьте грибы мариноваться на 30-40 минут. Соедините яйцо, соль и кефир (лучше пожирнее). Добавьте укроп. Постепенно введите просеянную муку. Тесто должно не капать с вилки, а растягиваться широкой лентой.

В глубокой сковороде разогрейте масло (оно должно больше чем наполовину покрывать грибы). Пока масло греется, окуните в кляр первую порцию шляпок. Важно, чтобы каждый гриб был в толстом слое кляра. Тесто должно заполнить шапочки внутри.

Вилкой (чтобы стек лишний кляр) берете гриб и кладете в масло. Нужно, чтобы гриб прожарился сначала со стороны шляпки, а потом с другой стороны.

Авторитеты дают советы

Трудный возраст — середина жизни



В 35-45 лет у женщин начинается кризис среднего возраста. По мнению психологов, в это время женщина впадает в пограничное состояние, у нее происходит полная переоценка ценностей. Почти как у подростка. Вот только помощи не будет. Никто не даст, как в молодости, ценного совета и не подскажет, как нужно поступать. Нужно самой спасать себя, иначе начнутся проблемы со здоровьем.

Кризис точно придет?

К сожалению, да. Это естественное явление, при котором человек переходит из одной возрастной категории в другую. Но этот период вполне успешно можно пережить и получить ценные уроки.

Как понять, что это кризис, а не обычная хандра, дурное настроение или просто ПМС?

■ **По чувству неуверенности в себе.** Все ушло, позади остались лучшие годы, а впереди безысходность. Не радуют встречи с друзьями, появляется ощущение, что потеряно что-то очень важное. Романы? Но когда они заканчиваются, воспоминания не радуют, а только опустошают. Привычные жизненные ориентиры теряются. Чем можно заполнить будущую жизнь, непонятно.

■ **По сожалению о несбывшемся.** Появляется постоянное недовольство прожитой жизнью. Кажется, что пошла не той дорогой, не там училась, не с тем создала семью, не ту выбрала работу... Все в обычной жизни начинает вызывать отвращение. Человек начинает глубже закапываться в прошлое, одновременно ненавидя настоящее.

■ **По недовольству внешностью.** Отражение в зеркале не вызывает ничего, кроме уныния, даже если все в порядке. Лишние граммы кажутся огромным довеском в несколько килограммов, а седой волосок приводит в ужас. Не говоря уже о целлюлите и первых морщинках. Причем всегда восприятие внешности в этот период ложно. Особенно когда женщина изначально настроена на негатив. Поэтому во время кризиса она всегда недовольна собой, даже если на это нет никаких причин.

■ **По страху перед болезнями.** В кризисе виноваты бушующие гормоны. Но вместо того чтобы просто наведаться к гинекологу и выровнять гормональный фон, многие занимаются самолечением. Походы в аптеку становятся привычным делом, а недомогания, которые вызывают гормоны, воспринимаются как смертельно опасные недуги.

> **Особенно остро кризис среднего возраста переживают женщины, у которых нет детей, одинокие, самокритичные и требовательные к себе.**

Когда стоит насторожиться

Симптомы кризиса:

* скука, постоянная апатия и нежелание что-либо делать;

* желание сменить мужчину, тяга к новым отношениям;

* отвращение к работе, доводящее до нервных срывов;

* скачки настроения: отчаяние, сменяющееся весельем, необъяснимая тревога, ощущение, что должно произойти что-то плохое;

* подавленное настроение, когда ничего не радует. Оно может длиться несколько суток;

* ощутимая зависть к более успешным подругам, которая провоцирует ссоры и негатив;

* появившаяся привычка к глубокому самоанализу, зачастую депрессивному. Поиск внутри себя плохих качеств;

* усиливающиеся попытки полностью поменять устоявшуюся жизнь.

Если симптомы наблюдаются по отдельности, кризис середины жизни пока не грозит. Но если в едином комплексе, нужно начинать бить тревогу, иначе это приведет к глубокой депрессии и пострадает не только сама женщина, но и дети, муж, родственники, подруги...

Не совершайте ошибок!

Порой бурные эмоции, неумение совладать с ними приводят к странным, очень неприятным поступкам. Когда кризис приходит к мужчине, он обычно с головой закапывается в работу. А эмоциональные женщины ведут себя по-другому. Их поспешные поступки могут привести к непоправимым последствиям, еще больше усугубляя сложное время.

В попытке все изменить особо отчаянные женщины могут решиться переехать, бросить мужа, кардинально поменять внешность... Когда надвигается кризис, женщины, пытаясь изменить реальность и убежать от внутренних конфликтов, бросаются в крайности. Начинают искать забвение в алкоголе или других стимуляторах. Поначалу помогает, создает ощущение эйфории. Но чуть позже все перетекает в проблемы со здоровьем и депрессию.

Каким будет сценарий?

Как именно пройдет кризис, зависит прежде всего от приоритетов, которые существовали у женщины. Усугубить все может взросление и уход из семьи детей, если до этого момента все силы и время были посвящены детям. Развод, к которому нередко приводит кризис, также может осложнить этот период. Потеряв мужа, женщина спешит что-то кардинально поменять в жизни, завести побольше любовников, что еще больше опустошает ее душу.

Тяжелее всего кризис переживают женщины, у которых нет детей. Бездетность еще больше убеждает в бессмысленности существования. Когда дети есть, недовольство собой смягчается. Можно оправдать собственные недочеты тем, что воспитание малышей занимало много времени и сил на уход за собой не оставалось.

С. В. Маркова, психолог

Полезные советы

* Самое главное — не доводите себя до синдрома хронической усталости и переутомления. В таком состоянии наверняка не удастся избежать кризиса.

* Уделяйте больше внимания детям и мужу, чаще общайтесь с родственниками. Любыми способами старайтесь избегать одиночества.

* Не идеализируйте себя, смотрите на вещи реально. Лучше признаться себе в каких-то промахах и ошибках и постараться исправить их, чем умалчивать и делать вид, что все хорошо.

Такой случай

«Я думала, ты давно помер!»

Еду недавно в маршрутке. Рядом сидит дедок — лет 80. На остановке в салон входит старушка такого же возраста. Неожиданно дед ловко хватает ее и сажает к себе на колени. Старушка начинает вырываться и кричит: «Отпусти меня, отпусти, бесстыдник!» Наконец оборачивается, вглядывается в старика и радостно, громко восклицает: «Петя! А я думала, ты давно помер!»

Олег, Барнаул

Где мне найти такого же, как папа?

С недавних пор моя мама начала очень сильно поправляться. Ходит теперь в спортзал, ест одни салатики, видно, что мучается. На днях папа пришел домой с упаковкой ее любимых эклеров и сказал, что любит ее такой, какая она есть. И будет любить всю жизнь, самое главное, чтобы она была счастлива. Где мне найти такого же мудрого мужчину, как папа?

Диана, Татарстан

Мои бабушка и дедушка — люди запасливые...

Если покупают что-то, то на несколько месяцев вперед. В шкафу, например, лежит несчетное количество рулонов туалетной бумаги, в огромном бидоне на балконе — рис... И вот слышу их очередной диалог. Дед говорит: «Дай сгущенку». Бабуля отвечает: «Так кончилась». Дед не сдается: «Ну так сходи в шкафу возьми». Бабушка: «Там тоже кончилась». Дедушка: «И там кончилась?! Ну вот! Придется идти на балкон».

Ирина, Самара

Стихи наших читателей

Сердце болью омрачится...

Лягут шелковые тени
В изумрудные долины,
И янтарные ступени
Скроют путь святой и длинный.
И с серебряным закатом
День уйдет, испепелится,
И любившее когда-то
Сердце болью омрачится...

С. Ю. Середа, Ростов-на-Дону

Всё плохое выбрось за порог

Год прошел, и надо дальше жить,
Все плохое выбрось за порог,
Светлый день старайся полюбить,
Ночь любить поможет тебе Бог.
Радуйся любому кванту света,
Радуйся, когда цветет сирень,
Радуйся, когда наступит лето
И начнет отсчет январский первый день.

Юрий Матвеевич Гусев, Ахтубинск, Астраханская обл.

Как там, у них?

Попросила мужа помочь и... попала за решётку

Кто бы мог подумать, что просьба убрать во дворе приведет к такому финалу.

Муж 58-летней британки Валери Сандерс, Майкл, совсем перестал помогать ей по дому. А все потому, что мужчина устроился менеджером в фитнес-клуб и стал одержим бодибилдингом. Майкл пропадал в тренажерном зале с утра и до позднего вечера. Валери просто его не видела. Однажды она оставила мужу записку с напоминанием, что надо убрать на заднем дворе. Через какое-то время к ее дому подъехали 4 полицейских фургона. Валери арестовали за домашнее насилие и «контролирующее поведение». Почти сутки женщина провела в камере. Майкл же утверждал, что жена постоянно командовала и из-за этого его самочувствие ухудшилось. Судебное разбирательство длилось больше года. Женщине повезло, что супруг все-таки снял обвинения. Сейчас пара занимается разводом.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Верю в любовь, взаимные чувства и симпатию. Надеюсь встретить мужчину на всю оставшуюся жизнь. Разница в возрасте не помеха. Согласна на переезд хоть на край света. Мне 65 лет, рост 164 см, вес 67 кг. Вдова, живу одна. Симпатичная, добропорядочная блондинка, выгляжу моложе. Материально обеспечена, на пенсии, но работаю. Есть свой дом с красивым садом, дача на Черном море, автомобиль. Интересы разносторонние.

Елена,
Краснодарский край,
тел. 8-918-331-85-83 (МТС)

***

Мне 70 лет, рост 150 см, вес 65 кг. Хочу познакомиться с разумным мужчиной 65-75 лет для общения. Подробности по телефону.

Эльвира,
Ставропольский край,
тел. 8-928-327-23-67

***

Вдова, 75 лет. Порядочная, надежная, добрая. Без материальных и жилищных проблем. Устала от одиночества. Познакомлюсь для общения с русским, порядочным, добрым, заботливым, некурящим мужчиной, без вредных привычек.

Без подписи,
Ставропольский край,
тел. 8-906-498-69-88

***

Мне 49 лет, инвалид II группы. Живу в частном доме, сейчас идет ремонт. Очень люблю детей, а еще кошек, собак и путешествовать. Для совместного проживания на моей территории хочу познакомиться с мужчиной моих лет или немного старше. Звоните, если согласны на переезд.

Татьяна, ул. Крестьянская, 194,
Майкоп, Республика
Адыгея, 385000,
тел. 8-952-829-00-15

■ Для мужчин зима — единственная возможность слепить себе бабу по вкусу.

■ Зимний вариант игры в наперстки: угадай, под каким сугробом твоя машина.

МУЖЧИНЫ

Мне 55 лет, рост 173 см, вес 73 кг, без вредных привычек. Могу своими руками отремонтировать квартиру и построить дом «под ключ». Познакомлюсь с женщиной, которой одной тяжело (может, огород большой или еще что).

Без подписи, Краснодар,
тел. 8-989-285-16-75

***

Обращаюсь к одиноким, незамужним вдовушкам 40-52 лет, можно со II или III группой инвалидности. Если есть дети — взрослые или маленькие, — не помешают. Ты — милая, хозяйственная, ласковая, спокойная, нежадная, работящая, чтобы принимала моих родственников, а я — твоих. Я буду опорой для тебя. Хочу, чтобы мы жили мирно, дружно, не обижали и любили друг друга, были верными всю оставшуюся жизнь. О себе: добрый, спокойный, отзывчивый, внимательный, вежливый, не альфонс. Алкоголь употребляю только по праздникам. Женщина тоже должна быть некурящей, непьющей (только по праздникам), несудимой. Сам я никакой работы не боюсь. Одному жить трудно, любимая моя умерла. Если согласна на переезд ко мне, пиши.

Вячеслав, ул. Степная, 9,
с. Каменная Балка,
Арзгирский р-н,
Ставропольский край, 356585,
тел. 8-918-801-17-19

***

Познакомлюсь с порядочной, воспитанной и образованной женщиной не старше 49 лет для создания семьи. Мне 52 года, рост 170 см. Стройный, симпатичный, порядочный, добрый, образованный, с умелыми руками. Веду здоровый образ жизни. Есть дом, сад, огород.

Сергей, Ставропольский край,
тел. 8-918-880-64-20, после 14.00,
SMS — круглосуточно

Многие сомневаются в знакомствах по объявлению. А зря. Рискните, позвоните! А вдруг это судьба, которую долго искали?

Айболит

Совершенно одинокий пенсионер 66 лет, рост 178 см, вес 60 кг. Без родных, близких и друзей. Спокойный, скромный, простой домосед. Себя не хвалю и не навязываюсь. За богатством не гонюсь, корыстных целей не имею. Уверен, что не один такой на белом свете. Надеюсь обрести на оставшиеся годы, сколько будет суждено прожить, родственные души 70-80 лет, которым можно доверять, как самому себе. Пусть это будет одинокий мужчина или женщина, а может, престарелые бабушка с дедушкой. Чтобы прожить во взаимопонимании, верности, преданности, поддерживая друг друга. Чтобы и горе, и радость — все пополам. Давайте соединим свои судьбы, чтобы на старости лет не оказаться в доме престарелых. Ведь вместе прожить легче, чем одному. Высокомерным, ищущим для себя какую-либо выгоду лучше не звонить. Батраком быть не собираюсь. Хочется простого семейного счастья.

Многие почему-то сомневаются в знакомствах по объявлению. Рискните, позвоните! А вдруг это судьба, которую долго искали? Я родился в Саратове и на старости лет переезжать в другой регион не хочу. Буду тосковать по родным местам. Это только в молодости можно уехать хоть на край света. Поэтому ищу человека из Саратова, Энгельса, поселков городского типа по берегам Волги. Все подробности по телефону. С нетерпением жду звонков! На дозвоны не отвечаю.

Анатолий, Саратов,
тт. 8-927-154-32-15,
8-987-376-53-49



Умные мысли

■ В ОТЛИЧИЕ ОТ РАЗВЕДЕННОГО СПИРТА, РАЗВЕДЕННЫЙ МУЖЧИНА НЕ ТЕРЯЕТ СВОЕЙ КРЕПОСТИ.

■ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ МУЖЧИНУ НА ВЕРНОСТЬ — ЗАДАТЬ ЕМУ СПЯЩЕМУ ПОД УТРО ВОПРОС: «К СВОЕЙ ПОЙДЕШЬ ИЛИ У МЕНЯ ОСТАНЕШЬСЯ?»

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА НЕНАВИДИТ МУЖЧИНУ, ЗНАЧИТ, ОНА ЕГО ЛЮБИЛА, ИЛИ ЛЮБИТ, ИЛИ ПОЛЮБИТ.



■ ЧТОБЫ ВЫЧИСЛИТЬ ЛИДЕРА В НЕЗНАКОМОМ КОЛЛЕКТИВЕ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, НА ЧЬЕМ РАБОЧЕМ СТОЛЕ ЛЕЖИТ ПУЛЬТ ОТ КОНДИЦИОНЕРА.

■ ЗИМА. НА ДОРОГАХ ГОЛОЛЕДИЦА, СЛОМАЕЦА И НЕЗАВОДИЦА. НА УЛИЦАХ МАТЕРНЫЙ ПОКРОВ В 2-3 ЭТАЖА.

Моя бабушка вышла замуж в 75 лет. Её мужу было 77

Айболит

После того, как стала интересоваться рубрикой «Познакомимся?», у меня сложилось впечатление, что половина мужчин только тем и занимаются, что высмеивают женщин. Типа куда вам замуж, кошелки! А вот моя бабушка вышла замуж в 75 лет. Ее «молодому» мужу было 77. Познакомились они на кладбище. Бабуля регулярно навещала могилку деда, а к соседней приходил опрятный пожилой мужчина — ее будущий супруг. Он приносил цветы, часами аккуратно убирал могилу жены, и бабушка обратила на него внимание. Однажды, пока его не было, она взглянула на дату смерти женщины — 12 лет назад — и удивилась такой преданности.

Вначале бабушка с ним только здоровалась, затем начала беседовать, а потом он стал провожать ее домой. Так у них возникла «кладбищенская» дружба, которая перешла в ухаживания. И они решили пожениться. За праздничным столом народу было мало. Мой новый дед Сергей Валентинович поднял бокал лимонада (он вообще не пьет, по поводу чего мой папа говорит, что непьющего мужика сейчас можно найти только на кладбище). Так вот, дед поднял бокал, все притихли, он пристально посмотрел на бабушку и негромко сказал: «Соня, неужели ты меня не узнаешь?» Губы бабушки задрожали, она кивнула: «Узнаю, Сереженька, давно узнала...» Оказывается, они уже были женаты! Им было по 18 лет. Прожили вместе всего два месяца и разбежались. Он считал ее ветреной, она его — несолидным.

Наталья,
Орловская обл.



Всё совпало, но...

Такая история

Одной тяжело... Мне в доме нужен хозяин, а моему сыну — мужской пример. Последние несколько лет изредка размещаю в газете свое объявление о знакомстве.

Я хорошо выгляжу, веду здоровый образ жизни, веселая, неисправимый романтик. Кое-кто откликался. Напишу о «женихах».

Иван приехал из Подмосковья. У нас нашлось много общего, оба любим петь. Но он оказался старовером, секс — только для зачатия.

Олег из Твери — трудолюбивый, приятный. Через неделю сказал:

— Надо зарегистрироваться, чего это я просто так тебе помогаю? Надо, чтобы все было поровну.

Приезжал из Орла мастер по дереву, настоящий русский мужик, моя мечта. Но через два дня сказал:

— Нет, у меня там, в соседней деревне, тоже сын растет, я вернусь.

Из Сибири мужчина приезжал. С ним все совпало, но:

— Я охотник, а у вас зверей нет.

С Севера приезжал один.

— Климат у вас мягкий, а я люблю суровую зиму.

Из Калуги:

— Ой, сын у тебя энергичный, все носится, с вопросами пристает...

Хотя из переписки знал, что сын маленький. А тут:

— Боюсь, приду с работы, а он не даст отдохнуть...

Анна, Вологодская обл.

1

Кладовщик при документах

«Турник» для петель

Валюта Швейцарии

Заморский пионер

«Бракодел»

2

Жилье равнодушного

Целеустремленный отрезок

1

Кривая неполадка

«Контактная» хворь

Репутация француза

Страшный фильм (разг.)

Направо с трассы

Научный тык

Узор из камешков

Затычка гласности

Кино про хит

2

Большой... на победу

Деталь пифагоровых штанов

Пельмени в Грузии

Один из путей решения

Укрытие из веток

Влюбился в Бекки Тэтчер

Один из 26 бакинских

Крутой кипяток

Андрей — телеведущий

3

Автор романа «Лолита»

ФК из Нидерландов

Короткое копье

Лучший результат

Представитель оргтехники

Нелепый случай

Гость при белой горячке

Плот «на веревочке»

Статус капибары

Призыв сматывать удочки

3

Бесполезность, тщетность

Хвойный красавец

Скромный автор

Процесс на ленте в столовой

Кудряш и долгунец

Основа алкоголя

Имеет право вскрыть письмо

Одна из Вертинских

Вьюн на заборе

Натянутая крыша

Амба, кранты

4

Желтый цветочек

Далеко друг от друга

4

«Эквивалент» шубы в театре

5

Страна с голубем на гербе

Откос для слезы

Соединяет два водоема

Овощ из ноты и шага

Покрытие мягкой мебели

Муть на воде

Словозаменитель

Боцман при попугае

Кочующие гадалки и бароны

Товары для всех

Кларнетист из скороговорки

Турецкий сановник

Обезвоживание белья

Поющий крокодил

5

Легковой грузовик

Итог оттепели и мороза

Царица Грузии

Стоит на быках и устоях

Обманчивая смелость

Ушастый смешарик

Важный указ

Хорошо работает у умного



Чудо природы

Самый красивый

Самый красивый конь живет в Турции и выглядит так, будто его окунули в золото.

Это Ак Гёз Гели — конь ахалтекинской породы изабелловой масти. Это одна из красивейших и старейших пород. Вывели ее пять тысяч лет назад на территории Туркмении. Название породы происходит от двух слов — «ахал» и «теке». Ахал — оазис, где сохранилась чистокровная линия ахалтекинских лошадей, а теке (текинцы) — старинное племя, занимавшееся разведением этой породы.

Ахалтекинцы хороши в забегах на маленькие и большие расстояния. Удивительно выносливые, эти животные хорошо переносят жару и сухой климат. Совершая переход через пустыню, они по нескольку дней выдерживают без пищи и воды. Внешняя хрупкость их обманчива. Они с легкостью передвигаются даже по зыбучим пескам.

Ахалтекинцы — предки многих других пород, к примеру донской или русской верховой. Масть коней ахалтекинской породы может быть рыжей, вороной, гнедой, серой. Самой ценной мастью считается изабелловая. Переливающаяся на солнце молочно-кремовая, жемчужная шерсть восхищает и придает необыкновенное изящество этой породе. Изабелловый окрас бывает только у 2,5% ахалтекинских лошадей. Стоимость такого скакуна может достигать 3 млн долларов!

Но изабелловая масть часто связана с проблемами со здоровьем. Эти красавцы подвержены заболеваниям кожи и глаз, менее выносливы. Поэтому используются для парадных выездов, а не для спортивных состязаний.

Ахалтекинский жеребец Ак Гёз Гели изабелловой масти с необычным голубым цветом глаз в настоящее время считается самым красивым конем в мире.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ С ЛОШАДЬМИ, ПРАКТИЧЕСКИ НЕ СТРАДАЮТ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. У НИХ В 2 РАЗА РЕЖЕ РАЗВИВАЕТСЯ ДИАБЕТ И БОЛЕЗНИ СЕРДЦА.

Приметы

■ ПРИ УБОРКЕ В КУРЯТНИКЕ ИЗ ГНЕЗДА, ГДЕ НЕСУТСЯ КУРЫ, НЕ ВЫКИДЫВАЮТ СОЛОМУ, ИНАЧЕ КУРЫ ПЕРЕСТАНУТ НЕСТИСЬ.

■ ПОКУПАЯ В ХРАМЕ СВЕЧУ, НЕ БЕРИТЕ СДАЧУ МЕЛОЧЬЮ, ИНАЧЕ У ВАС БУДУТ ВОДИТЬСЯ ТОЛЬКО МЕЛКИЕ ДЕНЬГИ.

■ ЕСЛИ ЖЕНА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ МУЖ БЫЛ ЕЙ ПОСЛУШЕН, ОНА ДОЛЖНА БРОСИТЬ СВОЙ ФАРТУК ТАМ, ГДЕ ОН СМОЖЕТ ЕГО ПЕРЕСТУПИТЬ.

■ СОБИРАЯСЬ В ЛЮДНОЕ МЕСТО, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ЗАВИСТЛИВЫХ ГЛАЗ. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕСТУПИТЕ ПОРОГ СВОЕГО ДОМА, ТРИЖДЫ СКАЖИТЕ: «С ЧЕМ УШЛА, С ТЕМ И ВЕРНУСЬ».

■ МУХА, УПАВШАЯ В ЕДУ ИЛИ ЧАШУ С ПИТЬЕМ, — К СЧАСТЬЮ.

Уроки жизни

«Я теперь не боюсь того, что ждёт в конце жизни...»

Светлана Крючкова, советская и российская актриса, народная артистка РСФСР.

В прошлом году ей исполнилось 70 лет. Звезда фильма «Большая перемена» прожила непростую жизнь. «Если все сложить, хватило бы на несколько жизней, — признается она. — Девять сложнейших операций, две клинические смерти, две черепно-мозговые травмы — чудом с того света выкарабкалась. Оба раза тяжелейшие роды...»

В 2006 году во время одной из многочисленных операций, которые пришлось перенести Крючковой, артистка пережила клиническую смерть. Перед операцией она больше всего опасалась наркоза, и не зря. В тот день просила опытного анестезиолога, но на смене оказался молодой доктор. Актрису успокоили тем, что он отличник. Врач что-то неправильно рассчитал, дал наркоз, и Крючкова перестала дышать. Он только развел руками и сказал: «Она не дышит». В этот момент мимо шел заведующий реанимацией, и почему-то его насторожила тишина — все остолбенели. Он открыл дверь, понял, что происходит, и... вернул актрису к жизни.

По рассказам Крючковой, в момент клинической смерти она ничего не видела, но ощущала невероятное счастье.



«Я теперь не боюсь того, что ждет в конце жизни. У меня было ощущение, что я на материнских руках. Это было такое счастье... Я ощущала любовь со всех сторон и доброжелательность. Понимаете? Никаких завистливых взглядов, никаких гадостей. Мне так было там хорошо!» — вспоминает артистка. Врача, который вытащил Светлану с того света, она нежно называет своим ангелом-хранителем.

Еще один ангел-хранитель в жизни актрисы — ее кот. Пять лет назад домашний питомец спас Крючкову. Она тогда ощущала, что в организме что-то неладно, но врачи определить причину недомогания не могли. И вдруг кот начал как-то странно себя вести. Ложился на больное место, драл лапами, рычал. Все это заставило ее снова пойти к медикам и сказать: «Ищите!» После обследования у актрисы диагностировали раковую опухоль, причем уже на IV стадии.

Крючкова уехала лечиться за границу. Узнав о диагнозе, артистка подготовилась к худшему. И написала письмо, в котором подробно рассказала, как должны вести себя близкие в случае ее смерти. И запретила детям плакать. А еще выбрала платье для последнего пути... К счастью, оно не пригодилось.

Иногда судьба не зря нам пакостит

Я никогда не хотела выходить замуж. Мне нравится жить гостевым браком. Об этом сразу сказала своему возлюбленному. А он всегда мечтал о женитьбе. И прямо сказал, что если я откажусь от брака, то расстанется со мной. А я в то время неистово его любила и была согласна на все. В первый раз мы пришли в загс, а он закрыт на капремонт. Во второй раз за день до подачи заявления неудачно упала и сломала ногу. Каблуки ношу постоянно, без них даже непривычно. А тут на тебе — упала на ровном месте! Пошли в третий раз — в понедельник. А по понедельникам, оказывается, в загсе выходной. В четвертый раз все же удалось подать заявление. Поженились... Но через год развелись. Муж оказался безответственным пьяницей...

Екатерина, Смоленская обл.

Не нравились мне эти цветы...

Однажды сын принес из школы веточку каланхоэ. Сказал, что случайно отломилась. Поставила ее в стакан с водой, а когда она дала корешки, пересадила в горшок.

Веточка прижилась и стала симпатичным кустиком.

Как-то раз пошла его поливать. Был конец февраля. Вдруг вижу — а на цветке вылезли почки. На некоторых рожках появились желтые, словно восковые, цветочки. Почему-то стало тревожно на душе, но отмахнулась, не придала значения. А третьего марта пришлось вызвать скорую маме.

Сначала у нее появилась одышка, но ложиться в больницу она наотрез отказалась. Досиделась — инфаркт. В больнице состояние мамы вроде бы улучшилось, медсестры отправили меня за сменным постельным бельем.

Когда вышла на улицу, увидела, как моя машина сама мигнула фарами пару раз. Следом выскочила медсестра, сказала, что белья уже не надо. Маме было всего 60 лет.

Цветочки на кусте отцвели, но в начале сентября того же года снова вылезли — маленькие, желтенькие, словно восковые. Я начала нервничать. Не нравились мне эти цветы, не могла дождаться, когда отцветут.

И вдруг звонок по телефону: умерла мамина сестра. Сидела на лавочке с соседками, неожиданно упала — и все. Инфаркт. Тетке в том году исполнилось 72 года.

С тех пор у меня началась какая-то паранойя из-за этого цветка. Каждую неделю осматривала каланхоэ и, если видела почки, сразу их обрывала.

А недавно к нам зашла пожилая соседка. Увидела каланхоэ и попросила: «Оторви мне кусочек». Я с радостью, прости меня господи, вручила ей горшок.

Любовь, Смоленская обл.

Каталог-2020

Название заболевания	№ газеты/страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	9 (4), 14 (9), 15 (7, 9), 20 (6), 25 (4)
Аллергия	3 (5), 7 (2, 6), 10 (7), 11 (8), 19 (4)
Анемия (малокровие)	2 (12), 10 (2), 13 (16), 15 (7), 18 (7)
Головные боли, мигрень	2 (7), 11 (13), 12 (13), 17 (4, 6), 22 (4)
Вертиго (головокружение)	2 (13), 10 (5), 12 (7), 19 (9)
Курение	10 (6)
Мерзнут ноги и руки	3 (13), 11 (7)
Отеки	6 (13), 11 (7), 16 (3), 20 (18)
Укрепление иммунитета	3 (3), 9 (9), 14 (14)
Храп	18 (17)
Усталость	12 (14), 26 (16)
Шизофрения	5 (13)
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА	
Аритмия	1 (13), 10 (5), 16 (4)
Инфаркт	7 (4), 9 (7), 20 (7)
Ишемическая болезнь	7 (4), 11 (3), 25 (10)
Лечебная диета при сердечных болезнях	11 (14), 21 (9)
Одышка	7 (6)
Стенокардия	11 (3), 13 (10)
Сердечный приступ	3 (5)
Тахикардия	21 (9)
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Атеросклероз	1 (7), 22 (4), 24 (14)
Аневризма аорты	26 (5)
Брюшная жаба	23 (4)
Варикозное расширение вен	2 (5), 7 (3), 8 (4), 10 (4), 14 (6, 11, 13), 15 (3), 16 (14), 17 (6), 18 (4), 19 (9), 20 (6), 22 (4, 9), 23 (16)
Гипотония	1 (13), 9 (3), 19 (9)
Гангрена	6 (9)
Гипертония, гипертонический криз	1 (7), 2 (5), 3 (7), 4 (6), 5 (2), 6 (2, 7), 10 (4), 11 (3, 6), 12 (13), 13 (3, 10), 14 (14), 16 (3), 17 (14), 18 (9), 19 (9), 20 (3), 22 (4, 9)
Инсульт	7 (14), 8 (6), 10 (2), 11 (3), 12 (2), 17 (6), 20 (7), 21 (9), 22 (9)
Тромбоз, тромбофлебит	2 (5), 7 (4), 11 (4), 20 (6), 24 (4)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина	1 (13), 7 (2), 16 (6), 17 (9), 20 (4), 21 (8), 25 (7,8)
Воспаление носоглотки	6 (5)
Гайморит	1 (3), 5 (8), 17 (3), 18 (7), 20 (3), 24 (9)
Ларингит	21 (16)
Полип в носу	25 (3)
Ринит (насморк)	3 (4)
Сухость в носу	3 (6)
Осип голос	12 (7), 14 (9), 20 (14), 26 (15)
Отит, туботит	7 (8), 17 (3), 20 (4)
Тугоухость, ухудшение и потеря слуха	5 (8), 7 (8), 12 (13), 17 (3)
Тонзиллит	6 (5), 14 (4, 9), 20 (4)
Фарингит	11 (3), 23 (15), 25 (15), 26 (15)
Шум в ушах, в голове	2 (13), 5 (8), 6 (8), 19 (7)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма	25 (7)
Бронхит	1 (3), 11 (6), 14 (9), 19 (3), 21 (16), 24 (3), 25 (7)
Воспаление легких	13 (16), 19 (4), 25 (3)
Кашель	6 (5), 8 (6), 10 (8), 17 (9), 21 (7), 26 (5)
Отек легких	11 (2)
Пункция легкого	3 (4)
Эмфизема легких	8 (13)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Аппендицит	16 (6)
Атония кишечника	26 (15)
Болит желудок	2 (4)
Бандажирование желудка	21 (15)
Воспаление пищевода	24 (6)
Геморрой	1 (14), 5 (4), 6 (4), 9 (8), 18 (4), 19 (7, 13), 20 (13), 21 (15), 23 (9), 25 (6)
Гастрит	1 (15), 5 (4), 6 (4), 9 (4), 10 (14), 18 (5), 24 (7)
Диарея (понос), расстройство кишечника	11 (5), 14 (2), 17 (14), 18 (14), 19 (4), 24 (6), 26 (9)
Изжога, отрыжка	15 (14), 20 (14), 24 (7), 26 (4)
Колит	2 (3), 16 (6)
Ларингофарингиальный рефлюкс	9 (8)
Запор	1 (14), 2 (14), 10 (7), 12 (4), 13 (16), 14 (14), 15 (7, 14), 24 (7), 26 (16)
Отравление	3 (8)
Очищение кишечника	11 (4)
Метеоризм	3 (7), 24 (7)
Полип в кишечнике, в желудке	11 (4)
Рвота	2 (4)
Хеликобактер	4 (2), 25 (6)
Целиакия	23 (8, 16)
Язвенная болезнь желудка	2 (4), 3 (14), 4 (2, 3), 5 (4), 6 (4), 7 (13), 8 (13), 9 (4), 11 (13), 12 (4, 14), 17 (4, 14), 19 (4, 14), 21 (16), 23 (9), 24 (6)
Эрозия пищевода	26 (4)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Болит печень	6 (3)
Желчнокаменная болезнь	2 (14), 4 (14), 9 (7,8), 10 (2), 26 (16)
Дискинезия желчного пузыря	24 (8)
Панкреатит	3 (15), 14 (13), 16 (13)
Поджелудочная железа	7 (7), 11 (8)
Холецистит	8 (9), 20 (9), 24 (13)
Цирроз печени	8 (7)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Болезнь Альцгеймера	18 (6)
Бессонница	2 (3, 7), 3 (7), 10 (8), 17 (13)
Боковой амиотрофический склероз	5 (7)
Воспаление лицевого нерва	4 (6), 7 (9), 14 (8)
Депрессия	20 (8), 26 (9)
Нейропатия	17 (5)
Невроз	4 (4), 11 (8)
Миоклония	20 (7)
Паническая атака	6 (4), 18 (13)
Психические расстройства: шизофрения, синдром Мюнхгаузена	5 (13), 12 (3)
Рассеянный склероз	13 (11), 26 (6)
Стресс	14 (14), 25 (10)
Сонный паралич	24 (3)
Эпилепсия	26 (2)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Болят почки	2 (9), 6 (3), 15 (6), 20 (9), 21 (11)
Камни в почках и мочевом пузыре	7 (5), 13 (6), 15 (10), 18 (2), 20 (9)
Киста почки	7 (3), 11 (2), 16 (4), 17 (13), 20 (9)
Нефрит, пиелонефрит	14 (2), 16 (6), 21 (16)
Сдерживание мочи	10 (3)
Цистит	3 (2), 7 (5), 13 (6), 14 (8), 21 (16)
Энурез	19 (13)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит, полиартрит	5 (5, 9), 6 (14), 9 (6), 13 (7), 22 (11), 25 (4)
Артроз суставов	3 (3, 4, 9), 5 (9), 10 (7), 12 (5, 6), 13 (7), 21 (3), 22 (11), 24 (8), 26 (8,15)
Болят суставы	1 (4), 2 (2, 3), 3 (9), 5 (9), 7 (3, 9, 14), 11 (7), 13 (5, 6), 15 (13), 16 (9), 19 (8), 21 (2), 23 (15), 26 (8)
Болезнь Бехтерева	5 (7)
Вывих голеностопа	1 (4)
Грыжа копчика, позвоночника	18 (4), 22 (10,11), 26 (8)
Деформация пальцев стопы	16 (9)
Капсулит плечевого сустава	16 (8)
Киста копчика	4 (7)
Косточка на большом пальце	6 (18), 11 (6), 12 (2), 19 (8), 24 (8)
Лечебная гимнастика для позвоночника	26 (8)
Миалгия	2 (7)
Немеют, мерзнут руки, ноги	20 (13)
Перелом кости	20 (14), 26 (3)
Пяточная шпора	4 (14), 18 (4)
Остеохондроз	3 (8), 9 (3), 10 (5), 12 (13), 13 (5), 22 (11)
Остеопороз	7 (9), 15 (14)
Радикулит	12 (5), 13 (5), 14 (6), 16 (8), 17 (7), 20 (3), 26 (5)
Ревматизм	1 (4), 5 (9), 7 (9), 8 (9), 10 (7), 26 (9)
Синовит	5 (9)
Судороги	5 (5), 17 (7)
Ушиб ребер	10 (8)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Выпадение волос	6 (18), 15 (7), 22 (15), 26 (15)
Ожирение	1 (14), 6 (14), 12 (14), 19 (7), 26 (16)
Подагра	1 (5), 3 (4), 5 (13), 8 (13), 9 (13), 11 (7), 12 (5), 13 (15), 14 (13), 22 (16), 24 (13)
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Гипертиреоз	4 (2), 26 (7)
Зоб	13 (15)
Нарушения функции щитовидной железы	6 (9), 26 (7)
Гирсутизм	19 (13)
Потливость	1 (9), 13 (15), 17 (7), 26 (5)

Название заболевания	№ газеты/страницы
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	5 (5), 6 (9), 11 (9), 12 (8), 16 (7), 21 (6), 26 (8, 16)
Диабетическая полинейропатия	22 (6)
Кетоацидоз	21 (6)
Контроль за сахаром при диабете	5 (5), 11 (9), 12 (8), 16 (7), 20 (3), 26 (8)
Кожные проблемы при диабете	12 (8)
Преддиабет	16 (7)
Трофические язвы	7 (2), 9 (13), 21 (6), 22 (6), 26 (8)
ОНКОЛОГИЯ	
Гемангиома на губе	15 (8)
Меланома	17 (13), 22 (15)
Рак груди	2 (8), 16 (11)
Рак желудка	6 (4)
Рак нёба	10 (6)
Рак яичника	19 (10)
Симптомы рака	15 (8)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Гепатит (A, B, C)	16 (6)
Дирофиляриоз	21 (4)
Коронавирус	9 (2), 11 (2), 12 (2), 18 (3), 19 (3), 21 (2), 22 (2), 23 (2,3, 15), 25 (2, 16), 26 (5)
Красная волчанка	8 (13), 17 (2)
Менингит	5 (3)
Простуда (ОРЗ), грипп	2 (2), 3 (3), 5 (8, 15), 12 (9), 19 (3), 21 (7), 22 (3)
Рожа	5 (5), 20 (13)
Туберкулез лимфоузлов	9 (13)
Туберкулез легких	2 (3), 4 (13), 7 (13), 12 (9), 17 (13), 21 (8), 23 (9), 24 (14)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Блефарит	8 (8), 19 (13)
Глаукома, внутриглазное давление	14 (4), 19 (2)
Дальтонизм	15 (4)
Инородное тело в глазу	17 (8)
Катаракта	3 (8), 25 (5)
Кровоизлияние в сетчатку глаза	8 (8)
Пресбиопия	10 (9)
Разрыв сетчатки	13 (15)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Сухость в глазах	19 (2)
Улучшение зрения	11 (8), 17 (8), 20 (14), 25 (5)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Воспаление полости рта и десен	5 (6), 18 (14), 21 (3), 22 (8), 24 (9)
Гранулема зуба	2 (6)
Кариес	25 (11), 26 (8)
Зубной камень	22 (8)
Запах изо рта	24 (9)
Зуб мудрости	13 (11)
Пародонтоз, пародонтит	13 (11), 19 (6), 25 (11), 26 (16)
Стоматит	14 (3), 22 (8), 24 (13), 25 (11)
Флюс	19 (6)
Шинирование зубов	13 (11)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Атерома	4 (8)
Бородавки	7 (2), 14 (9), 21 (4), 25 (15)
Врос ноготь	12 (6)
Витилиго	20 (3)
Гидраденит (сучье вымя)	18 (4)
Грибок на коже	1 (9), 11 (5), 13 (9, 15), 14 (9), 21 (15)
Дерматит	3 (3)
Демодекоз	20 (18)
Зуд	11 (8)
Зеленеют ногти	4 (5)
Лишай	1 (9), 24 (9)
Натоптыши, мозоль	1 (19), 3 (3)
Панариций	4 (8)
Псориаз	5 (7), 13 (9), 14 (5)
Пяточная шпора	4 (9)
Ожоги, раны	5 (7), 14 (3), 15 (9), 25 (7), 26 (16)
Опрелости, пролежни, потертости	1 (13), 3 (4), 14 (3)
Трещины на пятках, руках	10 (6)
Фурункулы, чирьи, угри	1 (9), 3 (13), 10 (6), 13 (16), 21 (4), 24 (19), 26 (5)
Хейлит	15 (13)
Ушибы, ссадины, синяки	18 (4), 25 (7)
Укусы насекомых, змей	15 (2, 9), 16 (2)
Экзема	7 (13), 13 (15)

Название заболевания	№ газеты/страницы
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит	10 (6), 13 (12), 16 (11), 22 (12), 26 (12)
Гиперплазия эндометрия	21 (12)
Двурогая матка	14 (11)
Киста яичника, поликистоз	10 (11), 21 (12), 23 (12)
Контрацепция	21 (12), 26 (12)
Климакс	9 (11), 10 (11), 13 (12), 16 (11), 18 (11), 19 (10), 23 (12)
Критические дни	11 (11), 18 (11), 21 (12), 26 (12)
Лейкоплакия	2 (13), 19 (10)
Маточное кровотечение	16 (11)
Мастопатия	1 (11), 3 (10), 12 (10), 13 (12), 14 (10)
Миома, фиброма	4 (10), 7 (10), 14 (11), 16 (11), 21 (12), 25 (13)
Молочница	11 (11), 17 (11), 22 (12)
Трихомоноз	25 (13)
Удаление матки	11 (13)
Фотодинамическая терапия	12 (10)
Фибромиома	10 (11), 17 (11), 20 (10)
Эндометриоз	15 (11)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Андропауза	18 (11)
Аденома предстательной железы	11 (11), 12 (10), 15 (10), 21 (12)
Бесплодие	1 (11), 13 (12)
Грибок в паху	6 (11)
Колликулит (воспаление семенного бугорка)	16 (11)
Простатит	4 (10), 22 (12), 23 (12)
Импотенция, улучшение потенции	1 (11), 6 (11), 15 (10), 16 (11), 17 (11), 19 (10), 26 (12,13)
Опухло яичко	15 (10)
Рассечение крайней плоти	11 (11)
Спермограмма	17 (11)
Хламидиоз	14 (10)
Простатит	9 (11), 13 (12), 22 (12)
Эрекция	25 (13)

Название заболевания	№ газеты/страницы
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность	3 (10), 20 (11)
Диабет во время беременности	20 (11)
Токсикоз	20 (11)
ПЕДИАТРИЯ	
Ангина	4 (11), 16 (10), 21 (13), 22 (13)
Аутизм	13 (13)
Аллергия	1 (10), 5 (11), 13 (13)
Астма	12 (11)
Болят зубки	9 (10)
Вальгусная стопа	22 (13)
Ветрянка	5 (11)
Гингивит	7 (11)
Гломерулонефрит	8 (10)
Запах изо рта	1 (10)
Истерика	10 (10)
Кашель, насморк	17 (10), 18 (10), 19 (11), 21 (13), 25 (12)
Лямблии	19 (11)
Неправильный прикус	16 (10)
Нарушение слуха	7 (11)
Ножка короче другой	22 (13)
Отит	22 (13)
Плоскостопие	5 (11)
Потливость	11 (10)
Подросток в доме	3 (11), 8 (10), 9 (10), 18 (10)
Псориаз	18 (10)
Рефлюкс-эзофагит	21 (13)
Ребенок курит	23 (13)
Стоматит	18 (10)
Травмы при падении	12 (11)

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 20

		А	Р	Х	И	В	А	Р	И	У	С		Ф		С		
Т		Р		А		Е					П	Е	Р	Е	К	О	С
У	Ж	А	С	Т	И	К					И		А		А		В
Р		Х		А		Т					Ц	Е	Н	З	У	Р	А
К	Л	И	П		М	О	З	А	И	К	А		К	А	Т	Е	Т
А		С	О	Й	Е	Р						Ш		Р		Н	
	Ш		В		Т						М	А	Л	А	Х	О	В
Н	А	Б	О	К	О	В						Н		З	И	М	А
	Л		Р	О	Д	А						С	К	А	Н	Е	Р
П	А	Р	О	М		Р	Е	К	О	Р	Д		А		К		И
	Ш		Т	И	С						Р	А	З	Д	А	Ч	А
Н		Г		С		А					О		У		Л	Е	Н
А	Д	Р	Е	С	А	Т					Т		С	П	И	Р	Т
П		Ы		А	Н	А	С	Т	А	С	И	Я		Л		Т	
Р	А	З	Б	Р	О	С					К		Л	Ю	Т	И	К
А		У			Н							К		Щ	Е	К	А
С	И	Н	О	Н	И	М						И			Н		Ю
Н			Р	О	М	А						П	Р	О	Т	О	К
О	Т	Ж	И	М		Ш	И	Р	П	О	Т	Р	Е	Б		С	
С			Г	Е	Н	А					А		П	И	К	А	П
Т	А	М	А	Р	А						Б	Р	А	В	А	Д	А
Ь			М	О	С	Т					О			К	Р	О	Ш
	Э	Д	И	К	Т		С	О	О	Б	Р	А	Ж	А	Л	К	А

Такой случай

Фигура у подруги обрела нужные формы, и мы отправились на дискотеку

У меня есть подруга, которая просто помешана на похудении. Последний раз она села на очень жесткую диету. Наконец после долгих издевательств над собой подружка пришла к выводу, что фигура обрела нужные формы и можно выйти в люди. Мы отправились на дискотеку. Во время танца моей стройняшке стало плохо — она упала в голодный обморок.

— Воды! Воды! — раздались испуганные крики.

В этот момент страдалица пришла в себя и промолвила слабеньким голоском:

— И кусочек хлеба...

Татьяна И., Елабуга

Мужу до сих пор стыдно — он ведь нормальный мужик

У нас есть маленькая семейная традиция — посылать друг другу воздушные поцелуи, говоря при этом «чмок-чмок». Когда ссоримся — хороший способ помириться. За несколько лет это уже вошло в привычку. Недавно начальник вызвал мужа на ковер. Устроил нагоняй. У них в строительной организации особо не церемонятся. Шеф орет! А муж задумался и по привычке послал воздушный поцелуй сердитому начальнику и «чмок-чмок» не забыл сказать. Тот замолчал, глаза выпучил. Сидит смотрит. До мужа вдруг дошло, что он сделал, сам оторопел. Глядели они так друг на друга, глядели, потом муж развернулся и вылетел из кабинета! Шеф с тех пор супруга на ковер больше не вызывает. Наверное, думает, мало ли что. А мужу до сих пор стыдно — он ведь нормальный мужик, просто традиция подвела.

Александра И., Мурманск

Родственнички, вы на часы смотрели?

Дежурю в больнице. На часах — три ночи. Вдруг в приемный покой вбегают встревоженные дед и две бабки. У деда на руках мальчик лет четырех. Спрашиваю: что произошло?

— Приехали, — говорит, — вечером гости, сидели за столом. Смотрим — ребенок под столом без сознания. Бегом к вам.

Я посмотрел: пацан розовый, зрачки одинаковые, за ухо подергал — личико морщит.

— Родственнички, — говорю, — вы на часы смотрели? Три ночи, он у вас просто спит!

Леонид Я., Пермь

Гороскоп с 27 января по 9 февраля

Сделайте шаг вперёд, не ждите пинка под зад!

ОВЕН Не ограничивайте себя ни в чем! Раскройте сердце и душу, дайте свободу эмоциям, мечтам, интуиции. Живите в гармонии с собой, другими людьми и окружающим миром. О здоровье: поддержите поджелудочную железу — ешьте по утрам гречку с кефиром. С вечера 1-2 ст. ложки перемолотой в кофемолке гречневой крупы залейте стаканом кефира, утром размешайте и съешьте вместо завтрака.

ТЕЛЕЦ Вам будет везти практически во всем. Но не спешите спасать мир. Фортуна — штука изменчивая, да и силы могут закончиться. Поэтому не совершайте необдуманных поступков и не взваливайте на себя слишком много. С высоты падать куда больнее. А еще перед сном щелкайте семечки подсолнечника — это очень успокаивает нервную систему.

БЛИЗНЕЦЫ Не поддавайтесь сезонной лени и каждый день выходите из дома хотя бы на 15 минут. Даже если холодно и промозгло. Свежий воздух и движение — лучшее лекарство для вас. И здоровье к весне поправите, и за сердце не будете хвататься! А чтобы не чихать и не кашлять, насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком и пейте снадобье на ночь… до самой весны.

РАК В вашей жизни наступают перемены. Это поначалу может сбить с толку. Но что бы ни случилось — все к лучшему. Главное, помните: не гоняйтесь за счастьем, тогда оно заскучает и найдет вас само. А если из-за переменчивой зимней погоды заболит голова, подставьте руки под струю горячей воды, потом приложите влажные ладони к лицу и шее — так вы снимите спазм сосудов.

ЛЕВ Пока вы рассчитываете свой маршрут, ваш поезд может уйти. Конечно, не надо прыгать в последний вагон, но пора переходить от планов к действиям. Вот тут-то вам пригодятся проверенные друзья и их поддержка. О здоровье: пора укреплять десны. Чаще ешьте квашеную капусту, старательно пережевывая ее, и прикладывайте к деснам на 10-15 минут 1-2 раза в день.

ДЕВА Постарайтесь в своем распорядке дня выделять хоть пару часов, которые сможете потратить только на себя и больше ни на кого. Чаще мысленно говорите: «Я у себя один, другого не будет». Поэтому любите себя таким, какой есть. Вспомните, что вам нравилось в детстве: лепить снежную бабу, играть с друзьями в снежки, в ванне подолгу сидеть? А почему бы и нет?

ВЕСЫ Худой мир лучше доброй ссоры. А потому сдерживайте порывы высказать другим все, что вы о них думаете. Если ктонибудь будет раздражать вас, просто какое-то время не общайтесь с этим человеком. Сейчас не время устраивать разборки. И еще один житейский совет: не выносите по вечерам сор из избы — как в прямом, так и в переносном смысле слова, чтобы не спугнуть удачу.

СКОРПИОН Звезды советуют прислушиваться к своему внутреннему голосу. Только благодаря ему сумеете понять, что делать дальше. Изменения давно назрели, но вы боитесь перемен. Сделайте шаг, не ждите пинка под зад! О здоровье: в ближайшие две недели поберегите почки. Поможет в этом крапива. Ежедневный стакан чая с добавлением щепотки крапивы принесет большую пользу.

СТРЕЛЕЦ Не ищите приключений, они сами вас найдут. Так что в ближайшие две недели спокойная жизнь не для вас. Но не забывайте беречь себя. Часто скачет давление? Это не случится, если с утра выпивать стакан заваренных ягод калины. Добавив в напиток 15 капель настойки эхинацеи, вы сделаете его еще полезнее.

КОЗЕРОГ Удача повернется к вам если не лицом, то хотя бы боком. И все дела, которые вы так долго откладывали, наконец-то сдвинутся с мертвой точки. О здоровье: есть вероятность подхватить простуду, застудить горло или бронхи. Одевайтесь по погоде, избегайте сквозняков, большого скопления народа и контактов с заболевшими людьми.

ВОДОЛЕЙ Трепетно относитесь к своим желаниям. Захочется полениться и понежиться в кровати? Не сопротивляйтесь, поспите лишний часок. Хочется чего-то вкусненького? Забудьте на время о правильном питании. В общем, полюбите себя. Тогда ваше душевное и физическое состояние будут отличными. Иначе от вас можно ждать необъяснимых резких вспышек гнева и агрессии.

РЫБЫ В ближайшие две недели не стоит начинать новые дела. Все ваши попытки будут похожи на бег с препятствиями в ластах и с аквалангом. В общем, придется на это время залечь на дно и выждать удобный момент. А чтобы простуда не омрачила жизнь, укрепляйте иммунитет. Порежьте 3 яблока, залейте 1 л кипяченой воды, варите 10 минут, настаивайте 30 минут, добавьте мед по вкусу. Пейте каждое утро по стакану.

В следующем номере читайте:

✓ **Авторитеты дают советы**
«Дырявый» кишечник.

✓ **На приёме у нефролога**
Камни в почке? Без паники!

✓ **Ещё та проблема**
Перелом шейки бедра.

✓ **Советы ортодонта**
Шатаются зубы. Как их укрепить.

✓ **Парадокс, но...**
Шизофрения исчезла.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **89961** экз. Заказ **19**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 20.01.2021 г.
Дата выхода в свет 20.01.2021 г. Подписано в печать 13.01.2021 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 108961 экз. Объем 6 п. л.

